



General | | Actualitzat el 16/03/2021 a les 07:00

Guia útil per conèixer el son de la teva criatura

Quantes hores ha de dormir? Com s'ha de fer el canvi de llit? I si es desperta sovint, què puc fer?

[inicentrareport]El son de les criatures és un dels grans maldecaps de les famílies, sobretot en la primera infància. Tenim plena consciència de la seva importància per garantir el benestar dels nostres fills i filles però, en canvi, costa molt de posar en ordre.

I és que el son és evolutiu i, per tant, el seu patró canvia amb el desenvolupament de les criatures, i quan sembla que tenim un bon ritme consolidat, entren en joc nous factors que tornen a distorsionar les rutines. Això sense esmentar la necessitat imperiosa que sentim les mares i els pares de dormir per poder ocupar-nos diàriament de la criança.

[intext1]

El cert és que hi ha moltes maneres de dormir, i totes són bones en la mesura que us permetin descansar. A **Criar.cat** hem elaborat una guia amb els consells de les nostres especialistes, de corrents i formacions diverses, com la Romina Pérez Toldi, pedagoga i autora del blog Teta-à-Porter (<https://tetaaporter.com/>) , i l'Olga Sesé, especialista en son de BabyREM (<https://www.babyremcoach.com/>) , l'Anna Estapé, pediatra, i la Cris Moe, especialista en porteiç i criança.

()

[nointext]

[guiason]

[GotaVerdaPle] Hores de son

Les hores de son són orientatives atès que cada criatura és diferent. Segons l'especialista **Olga Sesé** el recomanable és entre **10 i 11 hores de son nocturn**. Algunes taules parlen de fins a 12 hores, però no és el més freqüent. A partir d'aquí, i depenent de l'edat, necessiten unes determinades **hores de son diari**.

És important saber que les migdiades s'han de repartir tenint en compte les **finestres de son**, és a dir, del càlcul d'hores entre dormida i dormida. Si sabem, per exemple, que la nostra criatura dona senyals de son cada dues hores i mitja o tres, és important fixar un horari a partir d'aquest patró. A mesura que van creixent i van espaiant les dormides, la rutina pot ser més flexible i conciliable amb altres necessitats. A continuació, podeu consultar la taula orientativa de son de **BabyRem**:

EDAD	SUEÑO DIARIO	SUEÑO NOCTURNO	TOTAL DÍA	SIESTAS	VENTANAS DE SUEÑO
0-2 meses	7-9 h	8-9 h	16-18 h	pequeñas siestas	45-60 min
2-4 meses	3-5 h	9-10 h	14-16 h	4-3 siestas	1-1:45 h
4-6 meses	3-4 h	10-12 h	14-15 h	3-2 siestas	1:30-2:30 h
6-9 meses	3 h	11-12 h	14 h	2 siestas	2:30-3 h
9-12 meses	2-3 h	11-12 h	14 h	2 siestas	3-3:30 h
12-18 meses	2-3 h	11-12 h	13-14 h	2-1 siestas	4-5 h
18-24 meses	2 h	11-12 h	13-14 h	1 siesta	5-6 h
2-3 años	1-2 h	11-13 h	12-14 h	1 siesta	5:30 - 7 h (antes de dormir) (1 siesta)
3-5 años	0-1 h	11-13 h	11-13 h	1-0 siestas	6 - 8 h (antes de dormir) (1 siesta)
5-7 años	0 h	10-12 h	10-12 h	-	-

El son és evolutiu i, per tant, va canviant amb el desenvolupament de la criatura. La pediatra **Anna Estapé** explica que l'etapa de son dels 4 al 7 mesos, per exemple, és un període de transició, inestable, en què el bebè necessita adaptar-se a les noves fases del son adultes que van apareixent, i això pot provocar un augment dels despertars.

A partir dels 5 mesos els nadons també disminueixen el nombre de migdiades i per tant és important estar pendents dels senyals de son. En aquestes etapes és important mantenir el control de les finestres de son i estar alerta als senyals precoces, com per exemple la disminució de l'activitat. Cal reconèixer aquests senyals per actuar ràpid. En aquesta edat les criatures també adquireixen el ritme circadià, pel que és important marcar bé el dia i la nit i tenir unes rutines estructurades.

[intext2]

[tornarindex]

[GotaVerdaPle] Rutines: a partir de quan?

Atès que el son és un procés maduratiu, com també ho és caminar o parlar, i necessita temps d'adaptació, és difícil introduir unes rutines **abans dels 4 o 5 mesos**. L'especialista Cris Moe



explica que fins llavors les criatures no tenen un patró de son desenvolupat. No saben dormir, així que és difícil establir uns horaris fixats. De fet, com ja hem explicat, el son en aquesta edat és bastant caòtic. Els bebès ni tan sols saben diferenciar la nit del dia.

A partir dels 5-6 mesos, Olga Sesé explica que el patró canvia i és quan es poden començar a introduir les rutines per facilitar la transició. Quines? Baixar persianes, enfosquir l'habitació, anar a rentar les dents, llegir un conte (preferentment sense sons), etc.

[noticiadiari]96/193[/noticiadiari]

A moltes famílies els preocupa trencar aquesta rutina el cap de setmana. És cert que és preferible mantenir cert ordre, però és difícil quan es canvia d'entorn o d'horaris. És raonable flexibilitzar les rutines en aquests casos però sempre atenent les necessitats en funció de l'edat. Nadons de menys de dos anys els altera molt un canvi de rutina. A partir d'aquesta edat és més fàcil poder-los adaptar als canvis mentre vetllem per garantir les hores de descans.

[tornarindex]

[GotaVerdaPle] Porteig, collit...

Els primers mesos de vida, les criatures volen recrear l'entorn que tenien dins de l'úter: molt de contacte, calor, moviment i alimentació a demanda. De manera que quan les deixem damunt d'un llit o d'un bressol es desperten de seguida perquè no se senten segures i reclamen constantment la companyia o el cos de la mare o el pare.

Per aquesta etapa Cris Moe recomana molt el **porteig** ergonòmic, amb un foulard o amb una motxila evolutiva. Això fa que la criatura sense esforç es pugui adormir a damunt vostre i a vosaltres us dona llibertat de moviments. El porteig també ajuda molt amb els temes de refluxes, etc., que poden també ocasionar molèsties en els nadons quan són molt petits i els posem a dormir en posició horitzontal.

Estirar-nos amb elles al llit és bo? L'especialista Romina Pérez Toldi creu que sí, sobretot si encara es dona pit. Podeu estirar-vos amb elles i anar sortint a poc a poc. El que **no recomana és que s'adormin en braços**, perquè han d'identificar bé el lloc on es dormen, per no sentir-se desubicades si es desperten.

I el **collit**? Moltes famílies opten per compartir el mateix llit o bé posar el bressol de forma contiguous. Sobre aquesta qüestió hi ha diversitat d'opinions. Olga Sesé, per exemple, recomana que el nadó tingui el seu propi espai per dormir, sigui a la mateixa habitació o en una altra. Romina Pérez Toldi creu que depèn de l'etapa, del lloc,... I que el més important és prendre la decisió de forma conscient i no forçada. Això sí, fa una sèrie de recomanacions per fer-ho de forma segura: que el llit no sigui molt tou, que no hi hagi massa capes de mantes i edredons, que si tenim el cabell llarg, ens el recollim per dormir, no prendre cap medicació que pugui provocar somnolència, ni haver begut alcohol ni pres cap mena de drogues.

[tornarindex]

[GotaVerdaPle] Canvi de llit: com s'ha de fer?

El canvi de llit és, sens dubte, un dels processos més complexos i que més preocupa a les famílies. **Quan s'ha de fer?** Hi ha qui ho fa aprofitant el canvi de lactància, però no hi ha un moment especialment indicat. Olga Sesé apunta que a partir dels sis mesos és una bona edat perquè el nadó tingui la seva habitació, mentre que Romina Pérez Toldi no creu que hi hagi un moment pitjor o millor i ho condiciona al fet que sigui una decisió ferma i convençuda de la família. Sesé també aconsella començar aquest procés a la nit més que no pas a l'hora de les migdiades, perquè és



quan estan més cansats i pot ser més senzill.

Com s'ha de fer el canvi de llit? El més important és fer-ho **gradualment**. Aplicar els canvis de mica en mica. Entendre que serà un procés i que al principi necessitarà més presència. Heu de confiar en la capacitat de l'infant. No serà un canvi immediat, però heu de partir de la idea que el vostre fill o filla hi arribarà, perquè si no, no rebrà un suport real. N'hi haurà que acceptaran els canvis més ràpid i d'altres a qui els costarà més, però no heu de dubtar que en són capaços.

[noticiadiari]96/308[/noticiadiari]

També és important ser molt **clars**, explicar-los què succeirà, encara que ens semblin que és massa petits per tal d'establir un diàleg amb ells, transmetre'ls seguretat i fermesa. I finalment, revisar la vostra presència. Anar a poc a poc vol dir també que potser alguns dies haureu de quedar-vos al seu costat, acaronar-los, oferir-los algun objecte que els ajudi (xumet, peluix, manteta...) Són objectes transicionals, i si no en té cap, podeu pensar en alguna cosa que li agradi o ja agafi en moments més tranquils.

[tornarindex]

[GotaVerdaPle] Com ha de ser l'acompanyament?

La **presència** és molt important a l'hora d'anar a dormir. És un moment de separació que de forma instintiva els infants poden viure amb certa angoixa. Com a mare o pare podem donar-los seguretat i tranquil·litat per fer la transició cap al son amb el nostre acompanyament. Per això és important oferir **contacte i estima**. També és fonamental que l'entorn acompanyi el moment: silenci, fosc o poca llum, etc.

Totes les especialistes consultades coincideixen que no s'ha de deixar plorar les criatures i que l'acompanyament es pot fer conciliar amb les necessitats dels adults. Olga Sesé defensa que es pot fer l'acompanyament durant una estona i després deixar que siguin les mateixes criatures que acabin d'agafar el son amb un peluix o algun objecte que els doni confort. D'aquesta manera, defensa, els infants adquireixen habilitats per dormir-se si es desvetllen a la nit.

Romina Pérez Toldi remarca que és important **no dormir les criatures en braços** perquè si després es desperten en el bressol o el llit, que no és el lloc on s'han adormit, pot alterar-les encara més. L'especialista remarca que és important que el nostre fill/a tinguin clar on s'ha adormit i que segueix al mateix lloc quan es desperta.

Finalment, cal subratllar que com passa amb els adults, els infants tenen moltes coses al cap a l'hora d'anar a dormir, i no es pot aïllar aquest moment de tot el que han passat la resta del dia. Si reviseu com ha sigut el seu dia, veureu en quina disposició està per anar a dormir. Com han estat els moments quotidians, els àpats amb la família, l'hora de vestir-se, la rutina durant el dia,... Si han estat tensos o nerviosos, pot ser que després els costi més dormir perquè acumulen tensió.

[tornarindex]

[GotaVerdaPle] Interrupcions a la nit: pit, biberó, reclams...

Les interrupcions a la nit és el gran malson de les famílies. Acumulem molt cansament i necessitem imperiosament el son reparador. Si les interrupcions són molt freqüents, el primer és descartar que no hi hagi res greu que els estigui neguitejant, sobretot **dolor o malestar**.

Fins als 5 o 6 mesos els despertars són molt habituals perquè les criatures tenen estómacs petits i necessiten **menjar** amb regularitat. Amb tot, si el vostre fill o filla no es desperta per gana tampoc es recomana interrompre el seu son per donar-li pit o biberó mentre el/la pediatra no us indiqui el contrari.

I si ens reclama? Per a les criatures, el contacte o la presència de l'adult és una qüestió de



supervivència. Per vosaltres és obvi que el bressol o el llit són llocs segurs, però un nadó, per exemple, no ho té tan clar i el plor és el seu sistema de fer-vos saber que no es troben segurs. Que us reclami és sa i adaptatiu. Podeu acompanyar-lo fins que es dormi o trobar un sistema per calmar-lo i retornar-li el confort. Acaronar-los o oferir-los algun objecte que els ajudi -xumet, peluix, manteta...- us pot ajudar en aquests moments.

És recomanable dur-lo al nostre llit? A l'hora de fer canvi de llit a mitja nit convé valorar si això els pot desvetllar més. Canviar la situació pot ser que els desperti, i potser s'haurien acabat dormint més fàcilment al seu llit. Romina Pérez Toldi recomana no fer un procés gaire diferent al que feu quan poseu a dormir les criatures al vespre. Perquè els canvis activen i desconcerten els infants. Tampoc recomana fer ús de recursos com l'extractor o el moviment perquè el més important és ensenyar les criatures a tornar-se a dormir i per fer-ho claredat i rutina.

I en el cas que tinguin pors? Entre els 2-3 anys apareixen les pors nocturnes i les criatures poden tenir malsons. És important atendre'ls i acompanyar-los en aquests moments. És possible que us demanin un punt més de contacte o de llum per sentir-se segurs i és aconsellable poder-los-ho oferir vigilant de desvetllar-los en excés.

[tornarindex]

[ficentrareport][enquestaregistre]