



General | | Actualitzat el 25/10/2022 a les 08:00

Tips per gestionar el canvi d'hora amb criatures

Com afecta el canvi d'hora als nostres fills o filles? Com podem fer una transició gradual per evitar trastorns del son?

[inicentrareport] S'apropa el canvi d'hora i les famílies ens preocupem perquè no causi trastorns de son en les nostres criatures. Amb què ho notarem més? Sobretot en les migdiades, i amb l'hora d'anar a dormir o de llevar-se. El seu rellotge intern es manté constant tot i el canvi, és per això que els primers dies podem notar alteracions en el patró de son o bé en el seu estat anímic, com per exemple, que estiguin més irritables, nerviosos o cansats.

Què podem fer? La coach de son infantil **Olga Sesé**, de **BabyRem**, proposa alguns trucs per fer la transició de forma gradual:

[GotaVerdaPle] **Ajustar l'hora de dormir dies abans del canvi.** Podeu avançar o retardar (segons si és horari d'hivern o d'estiu), en **quatre fases de 15 minuts** l'hora d'anar a dormir. El recomanable és començar a fer-ho dilluns de la mateixa setmana per així arribar al diumenge podent-los dormir una hora abans o després de l'habitual.

Així, per exemple, si normalment els poseu a descansar a les 20h, en cas de canvi a l'horari d'estiu, dilluns i dimarts ho faríeu a les 19.45h, dimecres i dijous a les 19.30h i divendres i dissabte a les 19.15h. En cas de canvi a l'horari d'hivern, dilluns i dimarts ho faríeu a les 20.15h, dimecres i dijous a les 20.30h, i divendres i dissabte a les 20.45h. Si disposeu de menys dies, també podeu fer-ho. L'important és que no sigui de cop, sinó progressiu.

[GotaVerdaPle] **Avançar o retardar gradualment l'hora de llevar-se.** Desperteu la vostra criatura **15 minuts** abans o després (en funció de si és estiu o hivern) seguint la mateixa tècnica que heu fet amb l'horari de dormir. Per exemple, a l'estiu si es desperta a les 7 del matí, intenteu despertar-lo a les 6.45h durant dos dies i a les 6.30h durant dos dies més. A l'hivern, intenteu despertar-lo a les 7.15h durant dos dies i a les 7.30h durant dos dies més.

[GotaVerdaPle] **Canviar l'horari dels àpats i les migdiades.** També convé avançar o retardar l'hora de menjar i de descansar al migdia de forma gradual. De la mateixa manera que has mogut l'hora de dormir 15 minuts de forma progressiva, fes-ho també amb els àpats.

[GotaVerdaPle] **I, per últim, la llum natural.** Eviteu interferències de llum solar. Utilitzeu les persianes per enfosquir bé l'habitació. Recordeu que l'exposició a la llum solar envia un senyal al nostre cos informant-lo que és de dia i que es pot activar.

[ficentrareport] [enquestaregistre]