



General | | Actualitzat el 20/10/2021 a les 08:11

# 7 factors que influeixen i que poden fer que el teu fill/a no pugui dormir

*Aquests són alguns elements que poden fer que el teu fill/a no pugui dormir i aquí tens alguns consells*

[inicicentrareport]La història del **son infantil comença molt abans del part**. Quan el cervell fetal està en desenvolupament qui els regula és l'anomenat **rellotge biològic** matern. El fetus no reacciona davant dels estímuls externs com són la llum o els sons, ho fa a través dels senyals proporcionats de la mare.

Segons la guia de trastorns del son elaborada per Sant Joan de Déu, hi ha evidència científica que avala la influència de tots aquests factors que exposarem a continuació.

[GotaVerdaPle]**L'alimentació materna durant l'embaràs**: que sigui sana i equilibrada. Substàncies com la cafeïna o la teïna en excés són desaconsellades durant l'embaràs.

[GotaVerdaPle]**El ritme de temperatura corporal materna** i les seves variacions entre la nit i el dia

[GotaVerdaPle]**Les variacions de secreció de melatonina proporcionada per la llum del dia**, que atravesen la barrera placentària i la converteixen en un senyal directe del cicle llum-fosc per al fetus. Està científicament demostrat que l'exposició continuada de llum o l'absència de ritmes llum fosc per part de la mare gestant dificulten que el nou-nat agafi el ritme circadiari vigília-son del lactant.

[GotaVerdaBuit]**Quan la criatura ja ha nascut**:

[GotaVerdaPle]**La cronobiologia**: Hi ha criatures que tenen tendència a iniciar el son molt d'hora a la nit i aixecar-se d'hora al matí i altres criatures a la inversa. L'autoregulació del son, l'anomenada homeòstasi del son, va demostrar que quan més gran és el nombre d'hores de vigília prèvies al son, menys són les dificultats d'iniciar-lo. Evitar migdiades molt llargues o a última hora de la tarda facilita l'aparició d'un son sense dificultats i fisiològicament adient.

[GotaVerdaPle]**Factors ambientals**: Està científicament demostrat que la dificultat per conciliar el son amb llum ataronjada és menor que amb llum blanca. Això es causat pel fet que l'exposició a la llum estimula l'activitat serotoninica, i conjuntament amb l'activitat física millora fins i tot l'humor. La llum blanca o blava (pròpia de les pantalles), inhibeix en canvi la secreció de melatonina.

[GotaVerdaPle]**Factor educatiu**: En el desenvolupament d'un bon hàbit es requereix la presència continuada de rutines. Per tant la repetició de rutines, hores, sense massa canvis ajudarà a l'infant a anticipar què passarà i afavorirà el son.

[GotaVerdaBuit]**Què cal fer en aquests casos?**

[GotaVerdaPle]Establir unes rutines prèvies al moment del son

[GotaVerdaPle]Procurar que els horaris siguin el més regulats possibles

[GotaVerdaPle]No convertir el fet d'anar a dormir en un càstig. Cal que sigui un moment agradable. Acompanyar el son. No obligar

[GotaVerdaPle]Afavorir l'activitat física i evitant que sigui a última hora del dia

[GotaVerdaPle]Afavorir un bon ambient, càlid, sense pantalles, sense sorolls ni distraccions



---

[GotaVerdaPle]Separar una hora l'últim àpat i l'inici del son

[ficentrareport]