General | Alba Carreres / Clara Virgili | Actualitzat el 14/03/2022 a les 08:00

Fins a quina edat és necessària la migdiada?

Fer-la massa llarga, o saltar-se-la, pot comportar conseqüències negatives com dificultat per anar a dormir o irritabilitat

[inicicentrareport] El **son** és un dels temes clau a la criança. No sempre és fàcil mantenir unes bones **pautes** de son de les criatures, i, en això, els **hàbits** i **rutines** hi tenen un paper clau. I no es tracta només de mantenir uns horaris constants per anar a dormir i llevar-se; sinó que hem de mantenir també uns horaris de menjar, de migdiades, i unes dinàmiques per preparar l'hora d'anar a dormir, com l'hora del bany o de posar-se el pijama.

Pel que fa als **nadons solen fer dues migdiades**: una a mig matí i l'altra després de dinar. Dinar o sopar a la mateixa hora també ajuda a regular la son, perquè d'alguna manera es donen senyals al nostre cervell d'allò que passarà a continuació.

En **edat preescolar**, un infant ha de **dormir entre 14 i 17 hores** en un dia, distribuïdes entre el son nocturn i les migdiades. Tal com ens explica el cap de la Unitat de Trastorns del Son Infantil i Juvenil de l'Hospital Sant Joan de Déu, **Òscar Sans**, "fins a l'any de vida, les criatures tenen la necessitat de fer **dues migdiades**". A partir de l'any poden passar a fer-ne només una, i cal mantenir-la fins als 4 o 5 anys. A partir d'aquesta edat la necessitat de migdiada **ha de desaparèixer**. "Si persisteix, hem de mirar què passa, ens ha de cridar l'atenció", afirma Sans.

La migdiada no hauria d'anar més enllà de les quatre de la tarda.

Així mateix, hem de procurar que la migdiada **no s'endarrereixi** massa: "com més tard sigui, a la tarda, més dificultats tindrà el nen o nena per anar a dormir després, a la nit". En aquest sentit, Sans recomana que "no vagi més enllà de les quatre de la tarda".

A l'altre extrem, **saltar-se la migdiada** també pot comportar conseqüències negatives, que notarem sobretot en l'estat anímic de les criatures, que poden mostrar-se més **actives** i **irritables** en arribar el vespre. El que les nostres àvies anomenaven ***l'hora bruixa***. "La pressió de son és tan gran que els fa posar-se encara més hiperactius", explica Sans. Si arriben a aquest punt "només ens queda aguantar i paciència", diu, "acabarà caient a plom. Hem d'intentar calmar-los i trobar què és el que els funciona millor. Si saps que hi ha un moment que es posa com una moto, intenta començar la teva rutina una mica abans", aconsella.

Finalment, Òscar Sans recomana també no saltar-se la migdiada **tampoc el cap de setmana**. "És cert que moure els horaris una hora amunt o avall el cap de setmana no passa res", afirma, "però els infants que encara estan en edat de migdiada hauríem de respectar-la, perquè és quantitat total de son que encara necessiten".

[ficentrareport]