



General | Alba Carreres | Actualitzat el 20/11/2023 a les 07:12

Per què no es recomana posar-li soroll blanc a un nadó?

El millor soroll blanc que pot escoltar és el del teu cos, sense altaveus, sense filtres

[inici centrareport] Són moltes les famílies que recorren l'anomenat soroll blanc, és a dir aquell que emula **el so que sentia el nadó al ventre de la mare** per intentar que s'adormi.

A la pràctica què succeeix? Que li estem posant un so al nadó totalment desconegut per ell, és a dir no és exactament el de la seva mare, no el reconeix com a propi i sovint està **massa fort o barrejat amb sons que el poden espantar**.

Per què s'adormen els nadons quan els poses un soroll fort com el d'un aspirador o una campana extractora? Per por. Als éssers humans quan tenim por, se'ns genera un mecanisme de defensa de supervivència i ens quedem en un estat reptilià, sense poder-nos moure.

És un **comportament de congelació** i se sol veure als animals de presa. No deixa de ser un instint de supervivència. És possible que la presa s'escapi simulant la seva mort o congelació d'un possible depredador.

Hi ha nadons que tenen aquesta mena de comportaments en ambients sorollosos. No dormen, simplement desconnecten perquè **el seu cervell no suporta tants estímuls**. Sovint davant d'aquesta situació els progenitors ens estranyem: però si ha estat dormint tota la tarda... com és que plora de son? Doncs és que en realitat no dormia, només havia desconnectat.

Quin és el millor soroll blanc? El del teu cos, el de la teva tranquil·litat, el del teu cor. Els nadons necessiten contacte, seguretat i ritme per dormir. Per això es diu que el millor matalàs per un nou-nat és el cos de la mare. Això sí, la mare necessita també descansar, i sovint ens despertem al mínim soroll perquè la nostra amígdala està en estat d'alerta després d'un part.
[fi centrareport]