



General | | Actualitzat el 02/06/2022 a les 07:06

Test: el meu fill va a dormir a l'hora que li cal?

Ens contesta el dubte el Dr. Oscar Sans, especialista en trastorns del son de l'Hospital Sant Joan de Déu

[inicicentrareport]Hi ha èpoques de l'any que a causa de la calor, la llum o bé perquè hi ha algun esdeveniment especial que els provoca nerviosisme (un aniversari, la nit de Reis, una excursió...), succeeix que els infants van a dormir tard.

Hi ha una hora ideal perquè vagin a dormir? El **Dr. Oscar Sans** no ens recomana cap hora en concret. El que sí que ens diu és que els infants **han de dormir 14 hores**. També durant l'adolescència, època fonamental pel desenvolupament del cervell.

Com que l'hora de llevar-se és fixe, perquè és l'hora que s'han d'aixecar per anar a l'escola, ens proposa fer un compte enrere. A la pràctica **són pocs els infants que dormen el que haurien de dormir** i segons el Dr. Sans això pot empitjorar i fins i tot provocar certs trastorns del son com poden ser els terrors nocturns.

El Dr. Sans també recomana no canviar d'un dia per l'altre l'hora d'anar a dormir: **"Cal fer-ho a poc a poc** i cada 3 o 4 dies anar tirant enrere l'hora d'anar a dormir d'un quart d'hora en un quart d'hora, fins així aconseguir que dormin el temps necessari pel seu correcte desenvolupament".

La privació del son és considerat un problema de salut pública de caràcter epidèmic tant en adults com a infants. No dormir prou pot comprometre a la salut física i emocional i interferir en el correcte desenvolupament.

```
(function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc-o-sdk'));
```

Si bé és cert que no cal alarmar-nos en excés si això no passa, si és quelcom freqüent es recomana comentar-ho amb el/la pediatra. [ficicentrareport]