General | Alba Carreres | Actualitzat el 15/09/2022 a les 08:00

La fórmula ideal per adormir un nadó: aquest estudi assegura haver-la trobat

Consultem amb el cap de la Unitat Unitat de trastorns del son de Sant Joan de Déu la validesa d'aquest mètode

[inicicentrareport]Un estudi japonès assegura tenir el mètode ideal per tal d'adormir criatures que no poden conciliar el son: consisteix en **portejar l'infant durant 5 minuts i després asseure's i aguantar el nadó entre 5 i 8 minuts abans de deixar-lo dormint.**

La fórmula ha estat publicada a la revista científica "Current Biology" i es basa en el ritme cardíac del nadó que canvia quan se separa de la mare. Membres de l'estudi recalquen que l'acompanyament, la presència i el moviment són importants per tal que el nadó agafi el son.

[GotaVerdaPle]**Què hi diu el Dr. Òscar Sans, cap de la Unitat de trastorns del son de Sant Joan de Déu?** Des de Criar.cat li hem volgut demanar què en pensa d'aquest mètode i segons ens explica es tracta d'una teràpia conductual per facilitar l'inici del son.

[GotaVerdaPle]**Què és una teràpia conductual?** Recordeu les campanetes de Pavlov? Segurament us han explicat que Pávlov va fer un experiment on feia sonar una campana quan donava de menjar a uns gossos, i que va demostrar que els gossos només d'escoltar tocar la campana ja salivaven. Doncs bé, una teràpia es basa en l'acció d'aconseguir conductes desitjades i eliminar les no desitjades i fomenten les associacions entre estímuls.

Segons explica el Dr. Sans, aquest estudi no parla d'efectes a llarg termini i ho explica com a mesura quan la lactància, el xumet o les rutines no són eficaces. És a dir, que proporciona una calma immediata.

Que es despertin quan els poses al llit no està relacionat amb la postura o suavitat del moviment, sinó que té a veure amb el fet que els cossos de les mares proporcionen seguretat a l'infant i hi ha unes respostes fisiològiques que es modifiquen en el moment que se separen d'ella.

El Dr. Sans apunta el nombre limitat de famílies amb el qual s'ha elaborat l'estudi. Conclusió: com a "maniobra" per calmar nadons (només s'ha fet en lactants de 0-7 mesos) pot ser eficaç, però les normes generals de rutines de son i horaris regulars s'han de mantenir per ajudar a regular el son a llarg termini. [ficentrareport]