



General | | Actualitzat el 10/10/2022 a les 08:00

Es destapa quan dorm i fa fred: què fer?

Consells de l'especialista Laura Pazos, d'Sleepy Kids

[inicicentrareport]El teu fill/a **no es vol tapar**? El cobreixes amb una manta o edredó i es **destapa** immediatament? Laura Pazos, d'Sleepy Kids, ens dona alguns consells perquè estiguin còmodes al llit i **no passin fred** per la nit.

[GotaVerdaPle] Durant els primers mesos, el més recomanable és utilitzar **sacs de dormir**. D'aquesta manera, no queden descoberts en cap moment. Aquesta opció és vàlida mentre no tenen necessitat de mobilitat i sempre que se sentin a gust dins del sac.

[GotaVerdaPle] Més endavant, es pot seguir optant pels **sacs amb peus**. Aquesta opció permet la mobilitat de la criatura en edats en què ja es poden sentir més atabalats si se senten limitats. Alguns models porten incorporats els peücs, de manera que queden ben abrigades les extremitats.

[GotaVerdaPle] Un cop entrem a la fase del control d'esfínters i deixen el bolquer, el més pràctic és optar per un **pijama de dues peces** que faciliti el desvestir-se si han de fer algun pipí durant la nit.

[GotaVerdaPle] Un cop aprenen a tapar-se, és recomanable cobrir-los amb un **nòrdic** (del grossor que correspongui), deixant que puguin escollir funda i pijama dos peces de cotó. En cas que es continuïn sense tapar, una opció pot ser mantenir el sac amb peus encara que no hi hagi control d'esfínters perquè és més probable que agafin fred cada nit que no pas que hagin de fer pipí que passa de tant en tant.

Quina és la temperatura ambient indicada? Es recomana que l'habitació estigui **entre 18 i 21°C**. En el cas que la temperatura oscil·li entre els 18-19°C, s'aconsella sac tog 2,5 body i pijama. Si el termòmetre tendeix als 20-21°C, amb el sac i a sota el pijama n'hi ha prou.
[ficentrareport]