Regressions de son del bebè: quines hi ha i què pots fer

Una guia perquè no et converteixis en zombi els primers dos anys de vida del teu bebè

[inicicentrareport]Les **regressions de son** solen portar molts mals de cap a les mares i pares els primers anys de vida de la criatura. I és absolutament normal. La criança esgota i l'hostilitat del sistema que menysté les cures tampoc ajuda. El descans és absolutament necessari per poder estar bé amb tu mateix/a i amb els teus fills.

I és que **el son és evolutiu** i, per tant, el seu patró canvia amb el desenvolupament de les criatures, i quan sembla que tenim un bon ritme consolidat, entren en joc nous factors que tornen a distorsionar les rutines.

Per això us oferim una **guia** de la **coach de son infantil** Olga Sesé sobre les diverses regressions de son que tenen lloc en el procés maduratiu del teu bebè, perquè disposeu de tota la informació necessària per poder entomar-la i demanar suport o buscar recursos per aconseguir optimitzar al màxim el descans familiar.

[guiaregressionsson]
[GotaVerdaPle] Regressió dels 4 mesos

Què passa en aquesta edat? El son del bebè continua el seu **procés maduratiu**. Passen més temps desperts, interactuen més i desapareixen els còlics. Abans dels 4 mesos, els bebès no tenen **patrons de son** establerts, els seus **cicles de son** són de **dues fases**, son "actiu" i son "tranquil" (també conegut com son REM i no REM) i duren entre 45-50 minuts, però no té les etapes distintives de son que tindrà a mesura que creixin i el seu cervell maduri.

Com a conseqüència, els recent nascuts passen gran part del seu temps en un son profund. (En la transició d'un cicle a un altre o d'una fase a una altra pot ser que es despertin amb facilitat).

A partir dels 4 mesos, el seu cervell comença a madurar i els seus patrons de son canvien. El seu **ritme circadià** comença a funcionar i el son tendeix a estructurar-se en tres dormides durant el dia un període més llarg per la nit (en ocasions no és així). En lloc de tenir dues fases, passaran a tenir-ne 5 (4 no-REM i 1 REM) de 90-120 minuts de duració.

Senyals:

[GotaVerdaBuit] Disminueix el son REM (actiu).
[GotaVerdaBuit] Augmenta el son no-REM (profund).
[GotaVerdaBuit] Augmenta el temps dels cicles de son.
[GotaVerdaBuit] Es produeixen menys períodes vulnerables durant la nit.
[GotaVerdaBuit] Decau el total d'hores diàries de son.

Què podem fer?

[GotaVerdaBuit] Continua ajudant-lo a dormir de la mateixa manera que ho has fet fins ara. Evita crear nous suports de son. Segueix una rutina, però pots ser flexible. Si encara no en tens, és un

bon moment per iniciar-la. I demana ajuda si necessites descans.

[tornarindex]
[GotaVerdaPle] Regressió dels 8-10 mesos

Què passa en aquesta edat? Habitualment aquesta regressió es deu a un gran **desenvolupament cerebral**. El bebè comença a **gatejar, arrossegar-se, asseure's, aixecar-se, a dir paraules,** etc. A més de les fites de desenvolupament, en molts nadons, també apareixen les primeres dents.

Què podem fer?

[GotaVerdaBuit] Calma perquè sabem que les regressions són passatgeres i en 3 o 4 setmanes passaran. També en aquesta edat apareix l'angoixa per separació, que sol durar el mateix.

[GotaVerdaBuit] Paciència a l'hora de dormir perquè pot ser que necessiti moure's. Poden ajudar les carícies i a poc a poc s'anirà relaxant.

[GotaVerdaBuit] Molts bebès en aquesta edat necessiten passar de tres a dos migdiades. Assegura't que tinguin una finestra de son de 3 hores.

[tornarindex]
[GotaVerdaPle] Regressió dels 12 mesos

Què passa en aquesta edat? Passada la regressió dels 8,9 o 10 mesos, la majoria dels bebès comencen a tenir un bon ritme de son, però a l'any de vida pot ser que es torni a alterar.

Senyals:

[GotaVerdaBuit] Comença a caminar.
[GotaVerdaBuit] Migdiades reduïdes.
[GotaVerdaBuit] Augment de l'irritabilitat.
[GotaVerdaBuit] Múltiples despertars nocturns.
[GotaVerdaBuit] Canvis en la gana.

Aquesta regressió té molt a veure amb les migdiades. A mesura que el bebè s'acosta al seu primer any de vida, la majoria de famílies comencen a preguntar-se quan és el moment de passar a una migdiada.

Intenta aguantar amb **dues dormides fins als 14 o 16 mesos**, ja que amb 11 o 12 mesos és d'hora per passar a fer una sola migdiada i el teu fill o filla pot ser que arribi massa cansat a l'hora de dormir.

Què podem fer?

[GotaVerdaBuit] Ofereix tranquil·litat i paciència durant aquesta etapa. Una de les raons per les quals el teu bebè no vol dormir és perquè vol practicar les seves noves habilitats. Procura baixar el ritme una hora abans d'anar a dormir. Procura no afegir suports de son a la vostra rutina.

[tornarindex]
[GotaVerdaPle] Regressió dels 18 mesos

Què passa en aquesta edat? Habitualment aquesta regressió es deu a les **fites de desenvolupament** del teu fill o filla. Apareix l'ansietat per separació. Comencen a guanyar

independència. I s'apropen a la temuda etapa dels anomenats "terribles dos anys", en què potser que us diguin "no" a tot.

Què podem fer?

[GotaVerdaBuit] És un moment per començar a establir **límits sans**, no només ajudarà en el son, també en el conjunt de l'etapa madurativa.

[GotaVerdaBuit] No eliminis les migdiades, les necessita fins als 3 o 4 anys.

[GotaVerdaBuit] Segueix establint uns bons hàbits i una bona i consistent rutina de son.

[GotaVerdaBuit] Resisteix l'impuls a recórrer a nous suports de son.

[GotaVerdaBuit] I recorda que les regressions són passatgeres encara que et semblin eternes.

[tornarindex]
[GotaVerdaPle] Regressió dels 24 mesos

És la temuda etapa dels anomenats "terribles dos anys". Se'n diu així perquè és l'època de la negació i de l'autonomia. Ara el teu fill o filla vol fer-ho tot i això pot influir en el son.

[GotaVerdaBuit] El temps de vigília en aquesta edat és més llarg.
[GotaVerdaBuit] Poden aparèixer els terrors nocturns.
[GotaVerdaBuit] Poden passar per algunes transicions que interrompen el son: canvi de bolquers, arribada d'un germà/na, canvi de llit...

Què podem fer? Recorda que la majoria de criatures de dos anys necessita una mitjana d'unes 11 hores de son nocturn i una migdiada d'entre 1 i 2 hores. No eliminis les dormides perquè les necessita fins als 3-4 anys.

Segueix establint uns bons hàbits i una bona i consistent rutina de son. Procura no incorporar suports de son, però acompanya'l sempre que ho necessiti.

[tornarindex][ficentrareport]