



General | | Actualitzat el 13/03/2023 a les 07:30

6 motius pels quals no vol anar a dormir i què fer

Com fer el trànsit al son respectant les característiques de cada infant

[inicicentrareport]El meu fill o filla **no vol anar a dormir...** T'ha passat? Avui repassem els motius pels quals una criatura pot resistir-se a anar al llit:

[GotaVerdaPle] **Sobrecansament:** si els ritmes i els horaris no estan adequadament ajustats a les necessitats de descans dels nostres infants, poden arribar a l'hora de dormir sobrecansats mostrant rebuig per anar al llit. És important quan l'infant comença a mostrar signes de cansament, reduir l'activitat i crear un moment de tranquil·litat que l'ajudi a fer la transició cap al son.

[GotaVerdaPle] **Sobreestimulació:** una de les conseqüències de la hiperactivació per estímuls és la dificultat per conciliar el son. L'estimulació segueix el procés contrari a la relaxació, que ha d'apaivagar els sentits en comptes d'activar-los. És per això que són tan importants els rituals del son que indueixen a la tranquil·litat i la relaxació.

En aquest sentit, el cap de la Unitat de Trastorns del Son Infantil i Juvenil de l'Hospital Sant Joan de Déu explica que "l'hora d'anar a dormir no hauria d'anar acompanyada de **tecnologia**. La **llum blava** de les pantalles **inhibeix la síntesi de melatonina**, el que estem fent és dir-li al cervell que és de dia, el rellotge intern no ho acaba d'entendre i tanquem la porta a començar a dormir". En canvi, posar una lampareta o punt de llum taronja o vermell a l'habitació, facilitaran la segregació de melatonina.

[GotaVerdaPle] **Poc cansament.** Pot passar també que en dies de poca activitat, els infants tinguin dificultats per conciliar el son per falta de cansament.

[GotaVerdaPle] **Falta de rutina:** establir una bona **rutina** a l'**hora d'anar a dormir** és clau. Hi ha moltes criatures, però, a qui els costa molt fer la transició d'anar-se'n al llit i adormir-se. N'hi ha que necessiten el pit o el biberó, d'altres que requereixen que ens quedem molta estona, que ens estirem al llit amb ells, o que esperem fins que s'adormin.

"El 80% dels problemes de son es poden resoldre amb rutines i hàbits, i, per tant, els pares i mares podem fer-hi molt". Davant una criatura a qui **li costa molt anar a dormir**, Òscar Sans recomana revisar bé els **hàbits i rutines**.

[GotaVerdaPle] **Ansietat per separació:** les criatures poden manifestar també dificultat per separar-se per la nit mostrant desgrat o refús repetit per anar al llit sense una persona propera a prop o fora de casa i desvetllaments freqüents durant la nit per comprovar o per dormir a prop de les persones properes.

[GotaVerdaPle] **Terrors nocturns:** els terrors nocturns són despertars incomplets que formen part del desenvolupament normal dels infants. Són un tipus de parasòmnies, és a dir episodis indesitjats en context de son. N'hi ha de dos tipus: aquells que succeeixen en el son no REM (el que ens serveix per descansar d'allò que hem fet durant el dia, coincideix amb la primera part de la nit) i els que passen en son REM (quan el cervell aprofita per posar ordre a tot el que fem, a la segona part de la nit).



Quan han de dormir els infants per evitar els terrors nocturns? La teoria diu que els infants menors d'un any han de dormir 14 hores, entre 3 i 5 anys de 10 a 12 hores, en edat escolar 10 hores i adolescents 9 hores. A la pràctica hem de veure que l'infant estigui vital durant tot el dia i no s'aixequi cansat.

La quantitat de son és important però també la qualitat.
[ficentrareport]