



General | | Actualitzat el 06/04/2023 a les 07:30

5 imprescindibles perquè dormin bé fora de casa

Són consells de l'especialista en son Laura Pazos, d'Sleepy Kids

[inicicentrareport] Teniu previst **dormir fora de casa** aquestes vacances? A les vostres criatures els costa descansar si no ho fan a la seva habitació? Us acostem els consells d'una especialista en son, **Laura Pazos d'SleepyKids**, perquè els vostres fills dormin bé quan aneu de vacances.

[intext1] Cinc bàsics perquè puguin dormir bé fora de casa:

[GotaVerdaPle] **Bressol de viatge homologat.** Si tens un llit de viatge i vas a un lloc on el pots dur sense problemes, emporta-te'l.

[GotaVerdaPle] **Objecte d'aferrament.** Si el teu fill o filla un objecte d'aferrament preferit posa'l també a la maleta perquè se senti més segur/a en aquest entorn nou. Els seus llençols i el seu sac, si l'utilitza, també li poden ser d'ajuda per estar més a gust.

[intext2] [GotaVerdaPle] **Màquina de soroll orgànic.** Si el teu fill o filla està acostumat al soroll orgànic i el relaxa, pots considerar endur-te la màquina amb tu. No saps si en el lloc de vacances hi haurà altres sorolls que puguin interferir en el seu son així que el soroll orgànic ens pot ajudar.

[GotaVerdaPle] **Cortines Black out i llums llevapors.** El tema de la llum és un altre pilar important per crear un ambient de son. Tant les cortines black out per ajudar-nos a tancar la llum com si el nostre petit/a està acostumat/a a dormir amb una llum llevapors.

[GotaVerdaPle] **Els seus contes preferits.** No oblidis posar a la maleta alguns dels seus contes preferits per intentar mantenir una mica les rutines o rituals que feu a casa.

[ficentrareport]