El teu fill/a té problemes per dormir? Això t'interessa!

La periodista Alba Carreres parla al Criar Talks amb Olga Sesé, especialista en son infantil de BabyREM

[centrareport]Per què li costa tant adormir-se? Per què es desperta tant sovint? Què puc fer perquè allargui les tirades de son a les nits? Sovint els pares i mares ens fem recurrentment aquestes preguntes perquè els nostres fillxs tenen cicles del son desendreçats o molt curts.
[nointext]
El ritme circadià, que és el que ens permet diferenciar entre el dia i la nit, no s'estableix fins al voltant dels tres mesos del vida del nadó, i a partir d'aquí i durant els següents mesos, l'infant haurà de combinar les necessitats d'alimentació i les de dormir, i això pot resultar caòtic fins que no s'estableixen bé els cicles.

View this post on Instagram

A post shared by Criar.cat (@criarcat)

Com ho podem fer per ajudar a nostra criatura a establir uns horaris de son? És bo utilitzar el xumet o un nino? Quantes hores ha de dormir? Quin és l'ambient que cal crear a l'habitació? Totes aquestes preguntes, i moltes més, les respon **Olga Sesé**, especialista en son de **BabyREM**, en aquesta conversa amb la periodista Alba Carreres:

[ficentrareport][enquestaregistre]