Com crear uns bons hàbits de son?

En parlem amb la Sandra Ferrer, especialista en son infantil

[inicicentrareport]Els teus fills/es no dormen bé? Es desperten a mitjanit? Els costa conciliar el son? Esteu esgotats/esgotades? Voleu saber com crear uns bons hàbits de son?

Establir uns bons hàbits i rutines del son ajuden a millorar el son dels més petits i conseqüentment, la situació familiar. En parlem amb Sandra Ferrer, especialista en son infantil.

[GotaVerdaPle]**Què cal tenir present per tal de crear uns bons hàbits de son?** Per crear uns bons hàbits de son cal tenir en compte:

[GotaVerdaBuit]L'ambient; fosc i silenciós.

[GotaVerdaBuit]Horari regular.

[GotaVerdaBuit]Rutines relaxants que ajuden els infants a saber que s'aproxima l'hora d'anar a dormir.

[GotaVerdaBuit]De manera progressiva, fomentar el son independent.

[GotaVerdaPle]**És bo obligar a dormir?**

Els infants, igual com els adults, seran incapaços de dormir si no tenen prou son. És important, però, afavorir el descans durant el dia igual com el de la nit encara que en casions, malgrat poden tenir son, es poden negar a dormir perquè allò que estan fent els sembla molt més interessant o estimulant que dormir (estan descobrint el món!). No anar a dormir a l'hora adequada o no descansar prou durant el dia, pot provocar arribar a l'hora de dormir excessivament irritables, cansats, tenir més dificultats per conciliar el son i fins i tot, causar més despertars durant la nit.

[GotaVerdaPle]**Quan hi sol haver problemes amb el son?** (A quines edats i per quines raons)

Sempre hi poden haver problemes amb el son i no hi ha una edat ni motius en concret, però les consultes més habituals que rebo són d'infants d'entre 7 i 12 mesos que tenen alguna associació de son (només aconsegueixen adormir-se amb el pit o amb el biberó, als braços...) que provoca dificultats per conciliar el son i múltiples despertars durant la nit.

[GotaVerdaPle]**Per què hi ha tantes famílies que tenen problemes amb el son de les seves criatures?**

Les famílies no rebem informació sobre el son, sobre com funciona en el cas dels nadons i com anirà evolucionant durant els primers anys de vida, quines són les seves necessitats segons edat... No sabem què és "normal" i natural que passi i què no ho és tant. Rebre aquesta informació durant els primers mesos de vida del nadó seria una bona manera d'evitar futurs problemes de son.

[GotaVerdaPle]**Quines són les conseqüències de la privació del son?**

La conseqüència més evident per les famílies és la irritabilitat però també provoca impulsivitat, manca de concentració, més dificultat per parar atenció, cansament, baixa tolerància a la frustració...

[GotaVerdaPle]**Hi ha algun truc per ensenyar-los a dormir bé? O dependrà de cada criatura?**

Cada criatura és única i cada família també, i el que funciona per uns no funciona per altres però crear uns bons hàbits de son i afavorir el descans tant de dia com de nit, ens facilitarà molt el camí per arribar a aconseguir un bon descans.

El primer que cal analitzar sempre és l'origen del problema i a posteriori, valorar amb la família quins són els objectius que els agradaria assolir respecte el son del seu fill o filla.

[GotaVerdaPle]**Quins consells donaries a les famílies que tenen problemes amb aquest fet?**

Abans de realitzar un canvi en els hàbits de son del seu fill o filla, és important que la família se senti compromesa i preparada per realitzar aquest canvi. Millorar el son dels infants no es fa d'un dia pel l'altre i és importantíssim tenir la paciència i consistència per aconseguir que els infants realitzin aquest nou aprenentatge de manera progressiva i respectuosa.

Aplicar uns bons hàbits de son pot ajudar a millorar el problema però si en algun moment us sentiu perduts o necessiteu que algú us acompanyi, no deixeu de demanar ajuda a un professional perquè us guïi. Dormir és una necessitat essencial per petits i grans i quan dormim tots, vivim la m(p)aternitat amb molta més calma i il·lusió.

[info]Segueix a la Sandra a les xarxes socials[/info] [ficentrareport]