

CONSELLS SOBRE EL SON



EL SON ALS PRIMERS 6 MESOS DE VIDA



La manera més segura de dormir és al bressol, panxa enlaire i a prop del llit dels progenitors.

L'infant ha de dormir:

- **Dia:** amb un poc de llum.
- **Vespre:** amb el llum apagat (sense cap llum ambiental o de joguines).

Durant el dia s'han de seguir fent les activitats del dia dia encara que es faci un poc de renou; així l'infant diferenciarà el dia de la nit.

- És important **jeure l'infant despert** i deixar que es dormi tot sol, sempre que sigui possible, sense ser hi presents en el moment en que s'adorm. No s'ha de interrompre el començament del son actiu.
- **S'ha de seguir una rutina abans d'anar a jeure.** Passejar o engronsar l'infant serveix per tranquilitzar-lo però no específicament per adormir-lo.
- S'ha de procurar que l'infant estigui **despert mentre menja** i que de vespre l'alimentació sigui breu i sense gaire llum, amb la mínima estimulació possible.
- Una vegada establerta la lactància materna correctament es pot utilitzar el xumet.
- La mare lactant ha de seguir, sempre que sigui possible, els mateixos horaris que l'infant.

EL SON DELS INFANTS DE 6 A 12 MESOS

L'infant ha de dormir:

- **Dia:** amb un poc de llum.
- **Vespre:** amb el llum apagat (sense cap llum ambiental o de joguines).



- És important **jeure l'infant despert** i deixar que es dormi tot sol, sempre que sigui possible, sense ser hi presents en el moment en que s'adorm. No s'ha de interrompre el començament del son actiu.
- **S'ha de seguir una rutina abans d'anar a jeure.** Passejar o engronsar l'infant serveix per tranquilitzar-lo però no específicament per adormir-lo.
- S'ha de procurar que l'infant estigui **despert mentre menja** i que de vespre l'alimentació sigui breu i sense gaire llum, amb la mínima estimulació possible.
- Una vegada establerta la lactància materna correctament es pot utilitzar el xumet.
- La mare lactant ha de seguir, sempre que sigui possible, els mateixos horaris que l'infant.

EL SON ALS INFANTS DE 1 A 2 ANYS

Aconseguir que descansin tan bé com sigui possible. Cal donar-los l'oportunitat que, anar-se a dormir, sigui un plaer.

Habitació confortable:

- Temperatura ideal: 18-22 °C.
- Sense llum ni renou, al vespre.
- Amb una mica de llum i els renous habituals d'una casa durant el dia.



- Intentar que l'hora de ficar-se al llit i aixecar-se sigui sempre la mateixa. Pot ajudar a aquesta rutina, un bany abans de ficar-se al llit, llegir un conte, escoltar música suau...
- Han d'aprendre a adormir-se sols. Un peluix o una manta especial poden ajudar. Els despertars nocturns són freqüents.
- Si mengen al vespre, intentar que hi hagi la mínima estimulació possible per facilitar que torni a quedar-se adormit.

Què fem si es desperta i ens crida?

1. Mantenir la calma.
2. Respondre amb tranquil·litat i suavitat sense estimular-ho massa (veu baixa, llums tènues, i moviments suaus).
3. És important que el contacte sigui breu i calmat perquè no associï el despertar nocturn amb una oportunitat per jugar o rebre molta atenció.
4. Revisar necessitats bàsiques (fam, set, bolquer brut, molèsties, fred...).
5. Si té un peluix, manta o qualsevol objecte d'inclinació, pot ajudar-lo a calmar-se sense necessitat de la presència constant del progenitor.
6. Si és possible, atendre l'infant sense treure'l del llit o de la seva habitació perquè entengui que la nit és per descansar.
7. De manera gradual, ajudar l'infant a aprendre a calmar-se només amb petits minuts d'espera abans d'intervenir.
8. Consistència i paciència.

ABANS D'ANAR A DORMIR...

