

CONSELLS SOBRE EL SON



EL SON ALS INFANTS DE 6 A 12 ANYS



Habitació confortable:

- Temperatura ideal: 18-22°C.
- Ambient fosc i tranquil.

- Donar exemple.
- Intentar que l'hora de ficar-se al llit i aixecar-se sigui sempre la mateixa amb la menor variabilitat possible entre diaris i festius.
Programar i anunciar una hora adequada de ficar-se al llit.
- Realitzar activitats relaxants en l'hora prèvia a dormir.
- Evitar sopar molt així com begudes excitants abans d'anar a dormir.
- No associar l'anar a dormir amb una situació de càstig.
- El llit és per a dormir, no per a menjar, escoltar música, veure la TV, mòbil etc.
- Si al vespre li costa adormir-se més de 30 minuts, es desperta més de 2 vegades, ronca, té malsons, costa molt despertar-li al matí, està irritable i amb son, s'ha de consultar amb l'equip de pediatria del CS.

ABANS D'ANAR A DORMIR...

