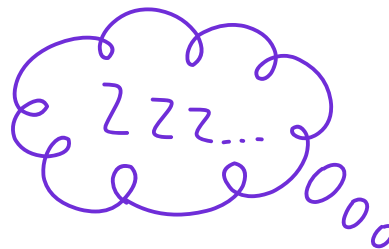


EL SON 0 - 3 ANYS



FINS ALS 6 MESOS

- Un nounat dorm una mitjana de 16 h al dia (és normal entre 9-19 h).

- **Inicialment:** els nadons segueixen un ritme de son i vigília de 2-4 h de durada.
- **Primeres setmanes de vida:** el període de son més llarg apareix indistintament al matí o a la nit.
- **6 setmanes - 4 mesos:** s'estableix un període més llarg a la nit.

- Els infants tarden a adormir-se uns 20-30 minuts.
- Fins als 2-3 mesos el son s'inicia com a son actiu (gemecs, moviments, xuclades...).
- Tots els infants es desperten a la nit. Amb un mes d'edat és normal que hi hagi fins a 9 desvetlaments.

6 - 12 MESOS

- Dormen una mitjana de 13-15 hores.

Gradualment, s'allarga el període de son nocturn. Es consolida als 4-6 mesos de edat.

Solen fer tres migdiades durant el dia:

- **Pel matí** (deixen de fer les als 12-18 mesos d'edat).
- **Al migdia** (deixen de fer les als 3-5 anys).
- **Al capvespre** (deixen de fer les als 8-12 mesos d'edat).

- Es van reduint els desvetlaments nocturns. És normal que als 12 mesos en facin 4 o 5.
- **OBJECTIU:** que quan es desperti es torni a adormir tot sol.

12 - 24 MESES

- Dormen entre 12 i 14 hores.
- Gradualment s'allarga el període de son nocturn fins a 10-12 hores.
- Poden fer encara una o dues migdiades.

2 - 5 ANYS

- Solen dormir entre 10 i 12 hores. El nombre d'hores de son va disminuint gradualment (uns 20 minuts per cada any d'edat).
- Poden fer alguna migdiada. Entre els 3 i 5 anys deixen de fer les.
- Entre els 2 i els 5 anys més de la meitat es desvelen al vespre; això va disminuint amb l'edat.