

MITES SOBRE EL SON

És normal que es desperti tant a la nit?

Sí, completament normal. Els despertars són una part natural del son infantil.

Alguns nadons tornen a adormir-se sols; uns altres volen el pit, braços o xumet per a sentir-se segurs. No sempre es desperten per fam, a vegades només necessiten contacte.



Passa alguna cosa si el meu nadó només s'adorm als meus braços?

No passa res. Dormir en braços és una forma d'aferrament i seguretat. Durant els primers mesos, els nadons necessiten sentir la calor, l'olor i el moviment de les persones que els cuiden.

Amb el temps, pots anar ajudant-lo a adormir-se en el seu bressol, a poc a poc, quan notis que està llest. L'important és que tu també estiguis a gust amb la rutina.



Hauria de despertar el meu nadó per a alimentar-lo si dorm moltes hores seguides?

En els primers dos mesos, sí, especialment si l'equip de pediatria ho indica (per control de pes).

Després dels 3-4 mesos, si guanya pes correctament i l'equip de pediatria ho aprova, pots deixar-lo dormir sense despertar-lo.

Els nadons solen autoregular-se molt bé.

A partir de quina edat els nadons dormen tota la nit?

No hi ha una edat específica. Alguns ho aconsegueixen cap als 6–9 mesos, uns altres més tard. “Dormir tota la nit” no significa dormir 8 hores seguides: per a un nadó, pot ser dormir trams de 5–6 hores contínues.

Cada avanç és una victòria. Paciència: el son es consolida a poc a poc durant el primer any.

Com puc crear una rutina per a dormir?

A partir dels 2–3 mesos pots començar amb senyals suaus i repetitius:

- Banyar-lo o canviar-li de roba.
- Apagar els llums forts.
- Cantar-li, explicar-li alguna cosa o fer servir soroll blanc suau.
- Ficar-ho al llit a la mateixa hora cada nit.

Els nadons aprenen per repetició, així que la rutina és una forma de dir-li “ja és hora de descansar”.

Què puc fer si es desperta plorant cada hora?

Primer, revisa que no tingui fred, gana, gasos o que li molestin les dents .

A vegades els despertars es deuen a “regressions del son”, etapes normals del desenvolupament (per exemple, als 4, 8 o 12 mesos).

El millor a fer és acompanyar-lo i mantenir la rutina. Aquestes fases passen, encara que semblen eternes.



És segur que dormi amb mi (llit familiar)?

El llit familiar pot fer-se de manera segura si:

- El nadó dorm panxa enlaire
- No hi ha coixins, mantes que li puguin tancar el cap de forma accidental. El matalàs ha de ser dur.
- Les persones adultes cuidadores no fumen ni han consumit alcohol o medicació sedant.

També existeixen bressols sidecar, que s'acoblen al llit i permeten proximitat amb seguretat.



Què passa si el meu nadó només es calma en braços i no puc deixar-lo al bressol sense que es desperti?

Això és molt comú. Els nadons tenen un “sensor de braços” natural: noten el canvi de temperatura o moviment en deixar-los al bressol.

Pots provar:

- Bressolar-ho fins que entre en somni profund (mirada perduda, respiració lenta).
- Mantenir el contacte físic uns segons després de col·locar-lo.
- Utilitzar porteig en cas que tu necessites moure't.

No ho estàs malcriant, l'estàs ajudant a sentir-se segur.

