

PREVENCIÓ DELS PROBLEMES DE SON EN EL NEN

Fulls d'Informació Sanitària (FIS)

Les nits són difícils quan els nens són molt petits. Els pares voldrien que se'n anessin a dormir sense queixar-se ni plorar, i dormissin tota la nit seguida. Comprensiblement, esperen ansiosos que arribi el moment en que puguin tornar a descansar set o vuit hores ininterrompudes. El problema és que els nou nats no poden dormir més de 4 o 5 hores seguides. Fins que no arriben als 2 mesos, no són capaços de dormir tota la nit seguida i a aquesta edat, això només ho fa el 50%. Cap als 4 mesos ja dormen més i com més grans es fan, millor solen dormir.

Pot passar, però, que la seva capacitat de dormir seguit no es desenvolupi correctament, sobre tot si els pares no segueixen cap pla per prevenir trastorns del son. Els següents consells us ajudaran a ensenyar als vostres fills que la nit i el bressol són el moment i el lloc ideal per descansar tota la nit, i que han d'aprendre a conciliar el són per sí mateixos.

CONSELL: Es més fàcil prevenir els problemes del son abans dels 6 mesos que després.

QUÈ HEM DE FER?

Amb els nou nats

- Posi el seu fill al bressol quan sembli que té son però encara estigui despert: Això és molt important, perquè és la base de totes les altres mesures preventives. L'últim record que el nen hauria de tenir abans d'adormir-se hauria de ser d'ell mateix tranquil·lament al bressol, no el de estar amb els pares ni menjant o jugant.
- El nen ha d'aprendre a adormir-se sol i sense els pares al costat: Els pares no haurien d'esperar que el nen s'adormi de seguida quan el deixin al bressol. Sovint passaran uns 20 minuts abans no s'adormi, durant els quals canviarà de posició i s'acomodarà al llit. Probablement estarà inquiet i potser plora. Si ho fa, agafi'l a coll i miri de tranquil·litzar-lo, però torni'l a deixar al bressol mentre encara no s'hagi adormit. D'aquesta manera, el nen aprendrà que un s'adorm al llit després d'un període de vigília.
- Durant els 3 primers mesos, agafi'l a coll sempre que plori desconsoladament: Tots els nou nats ploren alguna vegada durant el dia i la nit. Si veu que el plor és desconsolat i passa sempre a les mateixes hores, potser el seu fill té còlics (veure FIS corresponent). Però fins i tot un nen amb còlics tindrà moments d'ensopiment en que s'adormirà tot sol. Aprofiti per posar-lo al bressol i deixar que aprengui a adormir-se i consolar-se sol.
- Respongui sempre al seu plor: Agafi'l i consoli'l quan plori. Els nens tant petits (del naixement als 4 mesos) no es mal acostumen perquè els agafem a coll quan ploren ni es tornen uns "mimat".
- Porti'l a coll (o penjat d'una motxilla per nens) almenys tres hores al dia, encara que no plori: Aquesta mesura l'ajudará a reduir els altres períodes de plor intens.
- No el deixi dormir més de 3 hores seguides durant el dia: Despertí'l i jugui amb ell, estimuli'l o canti-li cançons i faci'l riure. Això l'ajudará a entendre que el període de descans nocturn és el més llarg i ininterromput.

- No li doni el biberó encara que plori si fa menys de dues hores i mitja que ha menjat (2 hores si fa lactància materna): El plor és l'única forma de comunicació que coneix el lactant. Per tant, que plori no vol dir sempre que tingui gana. El nen fa servir el plor per intentar comunicar coses diferents: potser està afamat, però també pot estar cansat, avorrit, acalorat, sentir-se sol, tenir fred, anar brut i moltes altres coses. El més recomanable és que l'agafi a coll però que no li doni de menjar (si no li toca) fins que s'hagi calmat. (Els nens que mengen massa sovint durant el dia també tenen gana a intervals curts durant la nit.)
- Faci que les menjades nocturnes siguin breus i avorrides: Si vol ensenyar al seu fill que la nit és hora de dormir, quan arribi l'hora de donar-li el pit o el biberó procuri no despertar-lo massa. No obri la llum, no li parli ni el canviï de bolquer si no és necessari. Doni-li el menjar d'una manera tranquil·la però ràpida, i torni'l a deixar al bressol quan acabi anant amb compte de fer poc soroll. Per contrast, doni-li tot el contrari quan sigui de dia: juguïn una mica abans, parli-li o canti-li o dediqui-li un temps especialment llarg. Així aprendrà a diferenciar que a la nit bàsicament es dorm i que de dia es viu amb més intensitat.
- No el desperti per canviar-li els bolquers durant la nit: És millor que no ho faci si no es que vagi brut o li estigui tractant una irritació de la pell a l'àrea del bolquer. Si és imprescindible canviar-lo, posi una llum tènue o de baixa intensitat i canviï'l amb suavitat i sense fer moviments bruscos. No li digui gran cosa ni li doni res perquè es distregui mentrestant.
- No li permeti mai adormir-se al llit amb els pares: Si s'hi acostuma, treure'l del llit i posar-lo al bressol li resultarà terriblement difícil. A més, tot i que en sí no és dolent que el nen dormi amb vostè, probablement serà molt incòmode. A més, és millor idea que aprengui a preferir el llit propi al dels pares. Òbviament, durant els primers 2 ó 3 mesos no hi ha problema en què posi el bressol a la vora del seu llit.
- Triï una hora per posar-lo a dormir i doni-li la última menjada just abans: Miri de mantenir-lo despert durant almenys les 2 hores prèvies a posar-lo a dormir a la nit. Si el posa a dormir cada nit a la mateixa hora, l'ajudarà a desenvolupar bons hàbits de son.

Amb nens de 2 a 4 mesos

- Posi el bressol del nen a una altra habitació: Cap als 3 mesos, el seu fill ja hauria de dormir a la seva pròpia habitació. Això l'ajudarà a dormir millor, perquè fins ara dormia mig despert. A més, així el seu fill no podrà veure tan fàcilment als pares quan es desperti i probablement començarà a oblidar-se'n de que és molt fàcil demanar-los atenció. Si la separació d'habitacions és impossible per alguna raó, almenys posi un llençol penjat als barrots del bressol perquè el nen no pugui veure'ls tan fàcilment si es desperta.
- Vagi espaiant cada cop més les preses de mitjanit: A aquesta edat el nen ja hauria de poder passar tota la nit només amb una presa. Si plora, abans de preparar-li el biberó agafi'l a coll una mica per intentar tranquil·litzar-lo. Doni-li una mica menys quantitat de la que li dona de dia. Si li dona el pit, redueixi el temps de la presa nocturna. Quan el nen tingui a la vora de 4 mesos, miri de donar-li el pit només una vegada durant tota la nit: la de mitjanit.

Amb nens de 4 a 6 mesos

- Suprimeixi la presa de les 2:00 h. o les 3:00 h. abans no es converteixi en un hàbit arrelat: Cap als 4 mesos, el nen no necessita menjar més de 4 o 5 vegades al dia. Els nens ben alimentats al pit tampoc necessiten mai més de 5 preses. Si vostè no elimina la presa de la nit a aquesta edat, cada vegada li serà més difícil suprimir-la quan el nen sigui més gran. Recordi's de donar-li l'última presa cap a les 22:30 i, un cop acabada, no li doni més menjar encara que plori.
- No permeti que el seu fill es quedi el biberó al llit: Els nens han de pensar que el biberó és propietat dels pares. Un biberó al bressol ajuda a mantenir el plor de mitjanit perquè, tard o d'hora, es buidarà o caurà a terra i el nen plorarà.

NOTA: alguns nens alimentats al pit que no guanyen el pes adequat poden necessitar un suplement de biberó o puré de cereals durant el dia que els ajudi a passar la nit sense menjar. En altres ocasions, pot estar indicat que mengi més de nit per altres raons. Si té cap dubte, consulti amb el pediatre.

- Procuri que els contactes nocturns siguin breus i avorrits: Dediqui poca estona a consolar el seu fill durant la nit (22:30 - 6:00 aprox.). Tots els nens es desperten de tant en tant durant la nit i han d'aprendre a tornar a adormir-se sols. Si el nen plora més de 5 minuts, vagi a veure'l però no li obri la

llum ni jugui amb ell ni l'agafi a coll. Si tot és normal (no ha vomitat o similars), no si quedi més d'un minut. Si se'l troba dret al llit, no el forci a seure o estirar-se. Si veu que no calla, pot anar a veure'l deixant intervals de temps cada cop més llargs. Per exemple, pot anar-hi a les 3:00, a les 3:05, a les 3:15, a les 3:35, etc. Sobre tot, no el tregui del llit ni es quedi amb ell fins que s'adormi: ja s'adormirà sol. Si el nen nota que plorar no li serveix perquè l'agafin a la nit, anirà abandonant aquesta actitud. Faci només una excepció a tot això: agafi'l si creu que està espantat o que no es troba bé, té febre, etc.

Amb els nens de 6 mesos a 1 any

- Ofereixi-li un "amiguè nocturn" suau i tovet perquè no se senti tant sol de nit: Als 6 mesos, el nen comença a trobar-se sol i ansiós quan es separa dels pares. Un peluix, un sonall o una manteta poden donar-li seguretat si es desperta durant la nit. Aquest objecte, però, només hauria d'utilitzar-lo per aquest fi i és millor que no li doni perquè hi jugui de dia.
- Deixi-li la porta oberta o entreoberta: El nen pot espantar-se si es desperta en un lloc tancat i no està segur de si els seus pares estan a prop o no.
- Durant el dia, respongui a les seves pors de separació amb actituds de consol: Aquest tipus de contacte redueix els temors nocturns i és especialment important per les mares que treballen fora de casa.
- Doni una resposta ràpida a les pors de mitjanit: Si el seu fill té pànic, plora o vomita quan el deixa al llit, quedi's a l'habitació fins que es calmi o s'adormi. Doni-li el que necessiti per consolar-lo (sense excitar-lo ni desvetllar-lo), però miri de no traure'l del bressol. Com a molt, seguei a prop o agafi-li la ma. Normalment, això és més que suficient per calmar fins i tot els més porucs.

Amb els de més d'1 any

- Estableixi un ritual agradable i repeteixi'l cada dia d'una manera similar abans de posar el nen al bressol: Els rituals d'adormiment, que poden haver-se iniciat abans d'aquesta edat, ara es tornen molt importants. El nen que té més d'1 any necessita una rutina familiar fermament assentada. Tots dos pares poden implicar-se en el fet de posar el nen al llit, i tots dos haurien de dir-li "bona nit", fer-li un petó i una carícia i assegurar-se que el nen té el peluix, manteta, xumet, etc. És important acabar sempre el ritual d'adormiment abans que el nen s'adormi.
- Una vegada hagi deixat al seu fill al bressol, asseguris que s'hi queda: Alguns nens més grans fan pataletes quan se'ls posa al llit i de vegades no es volen estirar. Vostè ha d'ignorar aquestes protestes i qualsevol actitud o demanda que facin amb el fi de sortir de l'habitació. Si creu que podria saltar del bressol, posi-li una xarxa de protecció perquè no surti. Si és capaç de sortir del llit/bressol i fora de l'habitació, torni'l a portar a l'habitació sense donar-li explicacions ni parlar-li. Faci això ràpidament, perquè tot el temps que tarda en fer-ho, el seu fill triga més en anar a dormir i passa més temps amb vostè.
- Si el seu fill té malsons o terrors nocturns, calmi'l: Mai ignori les pors nocturnes del seu fill ni el castigui per expressar-los. Qualsevol persona somia 4 ó 5 vegades cada nit i alguns d'aquests sons poden ser malsons. Si la freqüència dels malsons augmenta, intenti determinar si els pot provocar alguna cosa durant la vigília (alguna cosa de la tele, o que llegeixi, o que li hagin dit).
- No s'amoïni massa per les hores de son del seu fill: Diferents persones necessiten diferents "quantitats" de son a diferents edats. La millor manera de saber si el seu fill dorm prou és comprovar que no sembla cansat de dia. Les migdiades i becaines són importants per ell, però no haurien de durar més de 2 hores. És freqüent que els nens deixin de fer la becaina del matí entre els 18 i els 21 mesos, tot i que mantindran la migdiada fins als 3 - 6 anys.