

## COM ACONSEGUIR BONES HORES DE SÒN EN NENS DE MÉS D'UN ANY

Hojas de Información Sanitaria (HIS)

Aquests són consells per pares i mares que voleu que el vostre infant aprengui a dormir solet i al seu llit. No és que s'hagi de fer així sí o sí, teniu en compte que la criança dels fills és un tema molt personal, de manera que si preferiu que el vostre fill o filla dormi amb vosaltres ningú us pot criticar ja que és el model de criança que heu escollit.

Els següents consells, com es deia al principi, seran per pares i mares que voleu que els vostres fills aprenguin a dormir al seu llit. Malgrat tot, però, és normal que un nen es pugui despertar més d'un cop durant la nit els primers anys de vida, és molt pesat però entra dins la normalitat.

### Recomanacions

Procura que l'habitació del nen sigui la seva zona de joc i la seva zona per dormir, tant durant una migdiada com durant la nit. No utilitzis la seva habitació com a zona de càstig.

Quan portis al teu fill o filla a dormir recorda que l'ambient de l'habitació ha de ser fosc, tranquil i confortable on no noti ni una temperatura freda ni molt càlida.

Es important que una estona abans que portis al nen a dormir disminueixis el soroll ambiental de casa. De la mateixa manera procura evitar que, d'una a dues hores abans d'anar a dormir, el nen faci un joc que impliqui una gran activitat física.

**Molt i molt IMPORTANT:** no ha de mirar cap tipus de pantalla, l'edat que té ja és un bon motiu per evitar-les però abans d'anar a dormir és molt necessari no tenir cap mena de contacte amb el televisor, tauleta, mòbil...

Quan vagi a dormir ha d'haver sopat bé, ha d'anar a dormir sense gana. De la mateixa manera procura que no prengui un excés de líquids abans de posar-se al llit doncs beure massa pot afavorir que es desperti per la nit. Recorda també que no has de donar-li sucres de ràpida absorció abans d'anar a dormir, amb això ens referim a la xocolata, suc de fruita, sucre al iogurt.

Bàsic: posar-lo a dormir i despertar-lo pel matí aproximadament sempre a la mateixa hora.

Cal que aprengui a dormir-se per si sol. Si s'adorm mentre pren el pit... intenta posar-lo al bressol quan notis que comença a adormir-se. Si s'enfada perquè no vol estar al bressol, doncs tranquil·litat; surt de l'habitació i si es posa dret entra i torna'l a estirar. Fes-ho tants cops com calgui explicant-li al principi que no és cap càstig sinó que és hora d'anar a dormir, però les següents vegades que entris a la seva habitació procura no parlar-hi gaire més. Has de tenir clar que s'ha de cansar ell abans que tu, pren-t'ho amb calma.

Al llarg del dia no deixis que faci més de 3 hores de migdiada en total i sobretot no allarguis la migdiada més enllà de les cinc de la tarda.

Procura seguir cada dia els mateixos costums a l'hora de posar al teu fill o filla a dormir, seguir la mateixa rutina. Per exemple, després del bany ja poseu el pijama, aneu a sopar, renteu les dents, aneu a l'habitació i ja dins del llit expliqueu un conte. La majoria de nens a partir d'aquesta edat es resisteixen a anar al llit a dormir però determinar algun tipus de rutina tranquil·la els ajuda a predir el que està passant i els ajuda a sentir que tenen la situació sota control, de manera que es senten més tranquils.

Els nens i nenes a partir de l'any de vida no tenen cap necessitat de menjar durant la nit, si ho fan havent sopat bé és que han agafat un mal costum, alhora que catastròfic per vosaltres els pares que us lleveu per donar-li un biberó perquè creieu "que té gana" i que "sense el 'bibe' no s'adorm".

En els nens que encara prenen llet materna no cal que deixis de donar-li el pit, però sí que pots donar-li sense estimular-lo: no li parlis, no obris el llum... Una manera d'anar traient les preses nocturnes que pugui fer, de llet de fórmula o de llet materna, és escurçar les preses o anar disminuint el volum de llet que pren, molt gradualment, nit a nit, alhora que augmentes la quantitat de calories de l'esmorzar, per exemple donant més llet per esmorzar, afegint una mica de cereals, o bé pa amb oli i formatge.

Si es desperta varies vegades al llarg de la nit, intenta evitar anar a veure'l de manera immediata doncs de vegades pot ser que es torni a dormir solet. En cas contrari, parla-li molt suaument, si entres a la seva habitació no obris el llum, no hi estiguis molta estona, no treguis al nen del bressol... una mica com el que explicàvem a l'inici.

I si ja es més gran i ha après a baixar del llit i ve a la vostra habitació, doncs has d'aconseguir que el nen es cansi abans que tu. Aixeca't, agafa'l de la maneta i porta'l al seu llit, i si es torna a llevar torna a fer el mateix, i si hi torna doncs el mateix. Ha d'arribar un moment que el nen vegi que no li surt a compte llevar-se del llit perquè total, hi tornarà en pocs minuts...

I, sobretot, les mares i /o pares, heu d'estar d'acord en fer els dos SEMPRE el mateix. Recordeu, vosaltres teniu el poder, paciència, tranquil·litat i convenciment. No us canseu abans que els nens!!