

Consells per afavorir un bon descans nocturn del nadó

Aconseguir que el vostre nadó dormi plàcidament durant tota la nit és probablement un dels majors reptes per a vosaltres, els pares, especialment per als que sou primerencs.



Laia Salinas Gratacós
Infermera
CAP Roger de Flor – EAP Dreta de l'Eixample
@caprogerflor



El naixement d'un nadó és un moment molt especial. Un moment que implica molts canvis a la vida dels pares i les seves rutines. I... parlant de rutines, una de les que es pot convertir en un gran repte és la d'aconseguir que el nadó dormi plàcidament durant tota la nit.

La quantitat d'hores que necessita descansar un nadó varia en funció de l'edat i les particularitats de cada un, però està clar que una bona qualitat i quantitat de son d'un nadó afectaran tant a la seva salut i benestar, com a la de tota la família.

Aconseguir un bon descans nocturn és un procés que pot ser més o menys llarg, però que és transitori, així que molta paciència

El son d'un nadó és diferent del d'un adult. Ells dormen durant el dia i la nit. Es desperten perquè necessiten menjar freqüentment i aquest fet sempre implicarà un reajustament de les rutines dels pares al ritme del noutat.

6 bons hàbits pel descans nocturn del nadó

Tot i que no existeixen fórmules màgiques i que cada família és un cas únic, us deixem alguns consells genèrics que us poden ajudar a afavorir un bon descans nocturn del vostre fill o filla.

1. Ensenyeu-li a diferenciar el dia de la nit.

Els nadons dormen tant de dia com de nit. Dormen quan es troben cansats i habitualment es desperten quan tenen gana, per tant, la seva capacitat de diferenciar el dia de la nit pot trigar diversos mesos a normalitzar-se. No obstant això, per facilitar que aprenguin a diferenciar al més aviat possible el dia de

la nit, s'aconsella que durant el dia s'adormi envoltat de sorolls i llum ambiental habituals del dia, i de nit, creeu un ambient tranquil, sense sorolls i a una temperatura agradable. També és important que, a mesura que s'acosta l'hora d'anar a dormir a la nit, eviteu fer activitats excitants que puguin acaparar la seva atenció i mantenir-lo actiu.

2. Migdiada? Sí, però només la necessària.

En general, el nadó dormirà les hores que necessiti, tant de dia com de nit. Per afavorir que dormi més hores a la nit, cal evitar una migdiada excessiva (que superi les 3-4

hores), ja que pot disminuir les seves necessitats de descans nocturn. Si veiem que s'allarga la migdiada, podem intentar despertar-lo suauament i mantenir-lo actiu fins a la nit.

També s'aconsella separar la migdiada varies hores del descans nocturn, d'aquesta manera evitarem que li costi més dormir a la nit i que es desvetlli amb més freqüència.

3. Cada casa a la seva manera.

No hi ha una única manera de fer les coses. Cada família haurà de trobar les rutines i maneres de gestio-

nar el son del seu nadó com més li agradi i li convingui, sempre posant en primer lloc el benestar i la salut de l'infant.

Algunes famílies decideixen fer collit (compartir llit) amb el seu nadó i altres en canvi prefereixen que dormi al seu bressol i a la seva habitació.

Busqueu, investigueu i trobeu el sistema que més s'adapta a la vostra manera de ser i a les vostres necessitats. I sempre, sempre, sempre, amb molt d'amor i tendresa.

4. Comenceu les rutines nocturnes més o menys a la mateixa hora.

De nou, trieu la rutina que més us agradi i en l'ordre que us sigui més pràctic: jugar, sopar, bany, conte, cantar una cançó de bressol i... a dormir!

Busqueu la vostra fórmula i sigueu flexibles! No passa res si comencem una mica més tard o si algun dia ens saltem alguna cosa.



5. Una rutina que funciona: el bany abans d'anar a dormir.

Molts pares decideixen banyar al seu fill a la nit, abans de donar-li el pit o el biberó, ja que el bany sol relaxar-los, fet que ajuda a que conciliïn millor el son i descansin més plàcidament.

A més, en la majoria dels casos, la nit acostuma a ser el moment més relaxat del dia, en el qual podem dedicar-nos, sense presses ni interrupcions, a gaudir d'aquest moment amb el nostre fill. S'aconsella l'ús de productes adequats que netegin i cuidin la seva pell, al mateix temps que tinguin una aroma relaxant i agradable.

6. Una ajuda extra, el xumet.

Sempre que ho considereu una bona opció, podeu utilitzar el xumet. S'han usat tradicionalment per calmar el nadó i facilitar que agafi el son, ja que està demostrat que la succió els relaxa. Utilitzeu-lo amb moderació i tenint en compte que l'haureu de retirar cap als 18 mesos, per evitar problemes de salut bucal.

Esperem que aquests consells us ajudin a instaurar uns bons hàbits nocturns per l'infant, i com ja s'ha dit, paciència, amor i un bon bany relaxant per descansar tots.

Enllaços d'interès



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
secció: Salut A-Z -> Son



<https://www.fersalut.cat>
secció: Nens -> Malsons



<https://scielo.isciii.es>