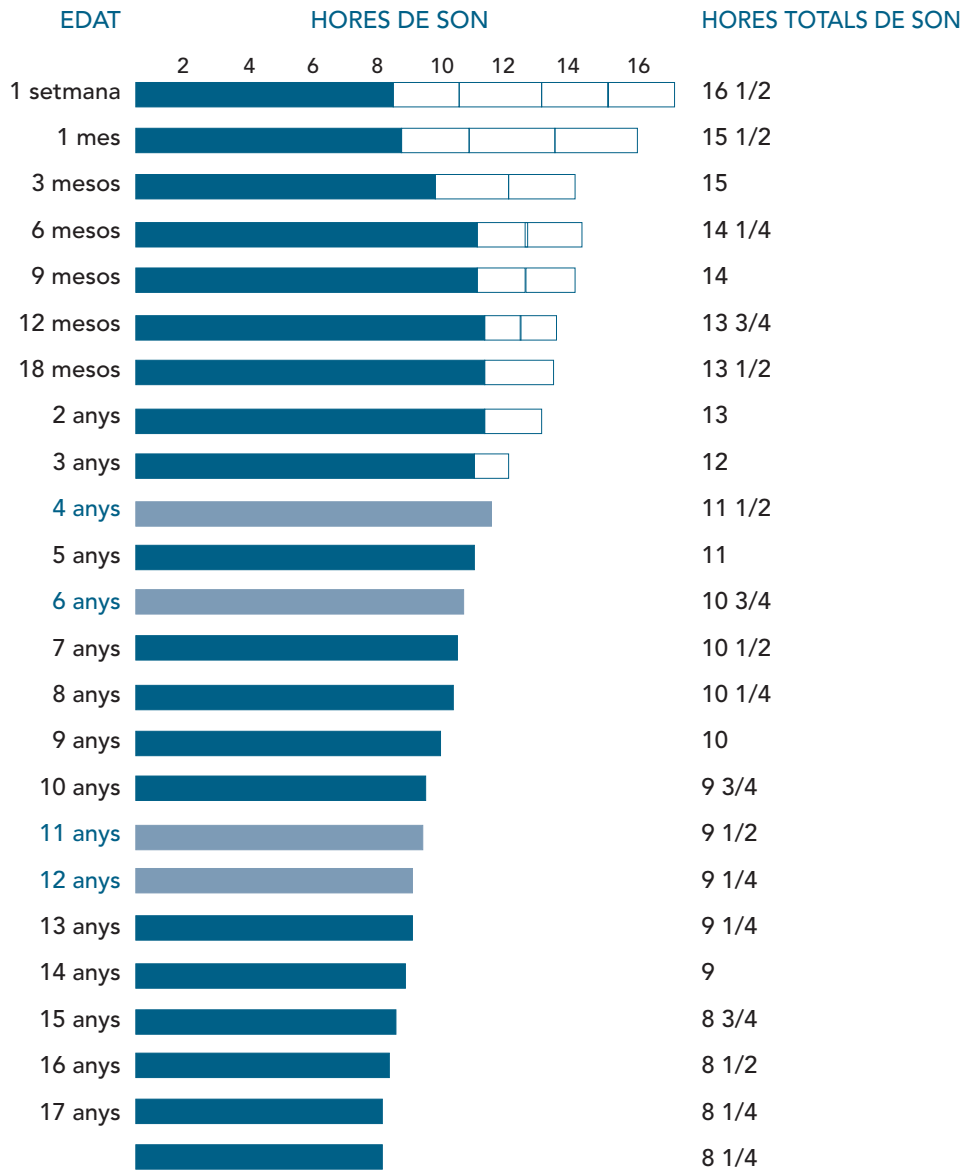


NECESSITATS DE SON DURANT L'EDAT INFANTIL



■ HORES DE SON NOCTURN

□ HORES DE SON DIURN*

* Les divisions representen el nombre de períodes (migdiades) diàries. Aquest nombre de períodes pot ser variable.

De Ferber, R.: Solve your children's sleep problem. Simon and Shuster, Inc. New York, 1985. AMI permis.

SMS
SERVEI ANDORRÀ
D'ATENCIÓ SANITÀRIA

DORMIR BÉ PER VIURE MILLOR...



Passem un terç de la nostra vida dormint.

Dormir bé és una necessitat, especialment pels infants ja que del son en depèn el seu creixement i el seu benestar físic i psicològic.

La manca de descans fa que disminueixi l'atenció, la concentració, i pot afectar també la memòria i l'estat d'ànim.

El son és un hàbit que hem d'educar des de petits.

Cal ensenyar als nens a dormir sols.

Sovint els nens no volen anar a dormir perquè no els agrada separar-se dels pares, per això els hem d'ajudar amb un ninot, una llumeta...

S'HA D'EVITAR LA PRESENCIA D'APARELLS ELECTRÒNICS A L'HABITACIÓ TV, TAULETA, ORDINADOR, TELÈFON MÒBIL... AIXÍ COM EVITAR-NE L'ÚS ABANS D'ANAR A DORMIR.



APRENDRE A DORMIR BÉ

Cada nen té el seu ritme per aprendre a adormir-se i l'hem de respectar. Ha de ser un ritme regular i en conseqüència tindrà un son reparador.

Hi ha d'haver horaris i rutines fàcils i previsibles que hem de repetir cada nit per donar-los seguretat i comoditat.

RITUALS PER ANAR A DORMIR:

- Hem de crear un ambient tranquil i relaxat abans d'anar a dormir. L'habitació ha d'estar fosca, sense soroll, i amb una temperatura agradable. Pot tenir una petita llum.
- Mantenir de forma regular l'hora d'anar a dormir i l'hora de llevar-se.
- Rentar les dents, un bany calent, explicar un conte, una conversa, una abraçada o un peluix, permet al nen anticipar el moment d'anar al llit.
- Sempre cal evitar que els nens prenguin begudes excitants, (cafeïna, teïna...) però sobretot al vespre i abans d'anar a dormir.

QUE HEM DE FER ELS PARES?

Hem de transmetre als nens la confiança que es podran adormir sols: dóna'ls-hi seguretat, no potenciar angoixes ni pors (monstres, fantasmes,...)

Si els nens són conscients que s'adormen sols, quan es despertin durant la nit sabran tornar a adormir-se sols.

Evitar tractar el dormir com un càstig.

CONSEQÜÈNCIES DE DORMIR POC

ALGUNS SENYALS D'ALERTA SÓN:

- Disminució del rendiment escolar
- Mostres d'agressivitat, signes d'excessiva activitat
- Retards en el creixement (pes i talla)

TRASTORNS DEL SON

Podem dir que hi ha un problema del son quan aquest afecta a la vida diària de l'infant i/o de la seva família.

- Quan al nen li costa adormir-se, durant la nit, té malsons, terrors nocturns, somnambulisme...
- Quan li costa molt llevar-se al matí, s'adorm durant el dia...
- Quan està molt neguitós i/o excessivament actiu.

Sovint aquests trastorns només són petits problemes en l'adquisició dels hàbits del son, en tot cas és molt important que si es manifesta qualsevol dels símptomes esmentats consulteu al pediatra.