

# EL SON

**Dormir és una necessitat vital.**

## **Quantes hores dormim?**

Durant el primer mes de vida els bebès, dormen unes 16-18 hores cada dia. La meitat són durant el dia i l'altre per la nit. A partir del mes el bebè va augmentant les hores de vigília de forma progressiva fins als 6 mesos que dorm entre 30'-45' pel matí, fa una migdiada després de dinar entre 1- 2 h, petit son durant el passeig i després dorm per la nit. A partir de l'any dormen només al migdia . Aquesta migdiada es manté fins als 3 anys aproximadament.

Existeixen 2 fases en el nostre son:

**SON NO REM** (son profund):

- Reparem energies
- Segreguem hormones: GH (hormona del creixement) augmenta la seva producció. Cortisol i catecolamines disminueixen.

**SON REM** (son superficial). En aquesta fase el cervell està molt actiu. Repassem el que ens ha passat durant el dia, somiem ... Ens serveix per:

- Restauració mental i física
- Per fixar i organitzar records de la memòria. Intervé en els processos d'aprenentatge

**El son és un procés evolutiu.** Dorm de forma diferent el fetus, el lactant abans del 6è mes o a partir dels 6 mesos, l'escolar, l'adolescent, l'adult o un ancià.

Estímuls com la llum/fosc, soroll/silenci, horaris de menjar... controlen el son/vigília en una part del cervell. Un nadó fins als 5-6 mesos té un ritme de son que en diem ultradià. A partir d'aquesta edat el lactant dormirà com un adult. És a dir, el seu ritme de dormir serà el circadià.

- **R. Ultradià:** és igual el dia que la nit. Es desperta freqüentment i menja, això evitarà que faci una hipoglucèmia i ajudarà a mantenir la lactància materna. La fase REM és superior a la no REM això l'ajuda a integrar l'aprenentatge.
- **R. Circadià:** a partir del 6è mes. Diferencia el dia de la nit. Inicia el son de forma progressiva, triguem uns 15'-30' en dormir. Durant la primera part de la nit (3 h.) la fase No REM és superior a la REM, per tant en nen/a dorm profundament. La segona part de la nit la fase REM és superior a la no REM i, per tant, es desperten freqüentment.

Recomanacions per afavorir el son els **primers 4 mesos:**

- Habitació ben airejada a temperatura ambient entre 18-22°C
- Ambient poc sorollós.
- Ajuda associar llum-soroll-vigília i fosc-silenci-son.
- Tenir el bressol a l'habitació és pràctic ja que es desperta sovint
- Pots bressolar al bebè fins que es relaxi, però l'has de posar despert al llit.
- La posició aconsellada per dormir aquests mesos és panxa enlaire per evitar la mort sobtada.

- Les rutines diàries l'ajudaran a dormir: bany, menjar, ajudar-lo a relaxar i posar-lo al seu llit.
- Acostuma'l a dormir amb un objecte que no es pugui fer mal (nino, mocador...)

Entre els **5-12 mesos** el lactant ha disminuït les presses nocturnes i és capaç de dormir entre 10-12 h per la nit.. A partir dels 6-7 mesos és capaç d'iniciar el son sol. Al voltant dels 8 mesos apareix l'ansietat per la separació. És durant aquesta època que apareixen els mals hàbits de dormir, el que en diem **insomni del lactant**.

Si no dormen, el dia següent estan nerviosos, irritables, enfadats... Això és degut a que al no dormir segueixen segregant les catecolamines i cortisol que promouen activitat i alerta.

Entre els **2-4 anys** hi ha d'haver una rutina establerta per anar a dormir. Cal establir límits. És bo tenir un objecte per dormir i, si col·labora, tenir un reforç positiu (calendari amb gomets ...). L'origen de l'insomni infantil, freqüentment, és degut a la falta d'ordre i rutines que dificulten l'adquisició de l'hàbit del son.

### Problemes que dificulten el son:

- **Terrors nocturns:** es produeixen en la primera fase de la nit, és a dir de son profund. El nen crida, està nerviós, s'agita, plora ... Pot tenir els ulls oberts però no et veu perquè està dormint. Quan passa la crisi torna a dormir i al dia següent no recorda res.  
Entre les causes està el cansament, estrès, sorolls ....  
Intenta que no es faci mal. Pots abraçar-lo perquè es tranquil·litzi. No cal parlar-li, no et sent. Intenta que dormi més (al migdia) i no estressar-lo amb moltes activitats
- **Malsons:** es produeixen en la 2ª fase de la nit, és a dir la REM. El nen/a està despert. Pots abraçar-lo per tranquil·litzar-lo i parlar-li ja que et sent. L'endemà recorda el que ha somiat.
- **SAOS** (síndrome d'apnea obstructiva del son): nens/es roncadors/es habituals que fan apnees durant la nit i es desperten freqüentment. Solen respirar amb la boca oberta i tenen obstrucció per mucositat abundant i adenoides (carnots) grans. És recomanable l'extirpació d'adenoides.

### Per finalitzar és important recordar que:

- Dormir és necessari i no sempre ho fem de la mateixa manera, canvia segons l'edat.
- Tenim una capacitat màxima al dia de dormir. És important aprendre a conèixer com dormen els nostres fills/es, observar el seu ritme, intentar respectar-lo..
- Despertar-se per la nit és normal, tots ho fem.
- Els pares/mares hem d'ajudar i posar els mitjans per facilitar el dormir (llum, soroll, temperatura ...)
- Intentem buscar temps durant el dia per estar amb ells/es.
- Dormir implica un aprenentatge. Ajudem-los.
- És bo protocol·litzar el moment de dormir: bressolar (lactant), raspallar les dents, tenir un objecte, explicar un conte i no oblideu mai donar un petó.
- El reforçament positiu en nens/es és eficaç.
- Si penseu que pot haver una patologia consulteu al vostre Pediatre.