



4

És molt important satisfer les necessitats de descans i son infantil de manera adequada. Hi ha diferents maneres d'organitzar l'escenari del son a la família que contribueixen a instaurar bons aprenentatges en l'infant. Des dels primers moments de la vida del nadó heu de promoure a poc a poc l'aprenentatge de les rutines del descans i del son i saber adaptar-les als successius canvis amb l'edat.

La línia del temps: vet aquí el desenvolupament de les habilitats infantils per al descans i son:

0-4 mesos	4-6 mesos	6-18 mesos	18 mesos - 2 anys	De 2 a 3 anys
No sol tenir ritmes de son estables i el descans està influït pel senyal de gana o per sentir-se incòmode.	Segueixen la rutina que consisteix en bany, menjar i son, i es van adaptant a dormir períodes més prolongats	Poden tenir son agitat i malsons però es calmen quan l'adult els ajuda a distingir el que és real i la ficció	Es resisteixen a anar a jeure però ho entenen si se'ls explica que han de dormir al seu llit	Poden necessitar l'adult per conciliar el son perquè els costa relaxar-se per dormir.

* Aquestes edats són orientatives, de manera que no tots els infants duen el mateix ritme però ajuden a situar-se.

Establir uns bons hàbits de descans i son és molt important per a un desenvolupament sa, per continuar sense cansament la vida diària i per divertir-se amb les activitats en família.

Podeu ajudar a construir-los per mitjà de rutines com ara llegir un conte, escoltar música tranquil·la, el bany o els massatges abans de dormir, gaudint junts d'aquests moments.

Recomanacions:

- Heu de fomentar uns bons hàbits de son des del començament, combinant les necessitats de son, consol i alimentació durant la nit.
- Les opcions de què el nadó dormi en un bressol a la vostra habitació i/o que passi a dormir al vostre llit (llit familiar) són vàlides i compatibles amb un bon vincle d'aferrament i són decisió de la família.
- No és aconsellable deixar plorar el nadó perquè intenta dir alguna cosa que encara no és capaç d'expressar d'una altra manera. L'heu d'atendre de manera afectuosa, per transmetre'ls confiança i seguretat i ajudar-lo a calmar-se.
- Convé acostumar-lo a una rutina de joc, bany, alimentació i son per anar preparant l'hora d'anar a jeure.
- A partir de l'any i mig o dels dos anys d'edat el moment d'anar a jeure ha de ser un moment agradable del dia en què triï alguna per endur-se al llit, li canteu una cançó o li llegiu o expliqueu un conte.
- Si té malsons heu d'acudir al seu llit, abraçar-lo i calmar-lo amb veu suau, i heu d'estar amb ell/ella fins que es calmi o deixar-lo/la un llum pilot encès.

Recorda:

- El son del dia o de la migdiada no té per què tenir tant de silenci i foscor com el son de la nit, en què cal tenir cura que les condicions de temperatura de l'habitació, de silenci o de foscor siguin apropiades.
- A alguns infants els costa especialment anar a jeure, i per això és més important establir rutines i actes preparatoris perquè arribin al moment del son relaxats i mentalitzats.
- Els malsons en els infants de 2 a 4 anys d'edat són freqüents perquè encara no saben distingir la realitat de la fantasia.
- És útil ser constant en les pautes de descans i associar les rutines del son a moments agradables i relaxants.
- El cansament juga males passades als infants perquè els torna més irritables i els deixa més exposats a fer rebequeries.

Idees clau:

- El benestar físic i psicològic dels infants a qualsevol edat es pot fomentar proporcionant-los hores de son i de descans de qualitat.
- El llit familiar és una opció respectable i molt freqüent al llarg de la història i les diferents cultures (vegeu les recomanacions per a una pràctica segura del llit familiar en els enllaços respectius).
- El descans i el son adequats són fonamentals per estar disposats a aprendre, gaudir i desenvolupar activitats físiques l'endemà.
- El cervell dels infants és més susceptible que el dels més grans a la falta de descans i de son, cosa que afecta el desenvolupament si la mancança és molt important.
- Encara que l'autonomia de l'infant per procurar-se un descans i un son adequats és difícil que s'aconsegueixi en aquestes edats, ho heu de tenir present com a objectiu final i heu d'estar atents a les ajudes que els heu de prestar per anar preparant-los-hi.
- Les habilitats del pare i de la mare i els seus propis models de descans i son influeixen poderosament en els estils saludables dels infants des que són menuts i al llarg de cada etapa evolutiva.

Per a més informació, consultau els enllaços suggerits en aquesta sessió.