

EL SON INFANTIL

L'ESPAI DE LES FAMÍLIES - MARÇ 2021

Experiències reals

Les famílies del Marfull comparteixen les seves vivències pel que fa al son dels seus fills i filles

Consells pràctics

Com afavorir la conciliació de la son dels infants?
Es pot buscar acompanyament?

EL DESCANS: VITAL PER A UNA VIDA FELIÇ

El son és una necessitat vital per a les persones i, sense dubte, l'hora que els infants se'n van a dormir, la manera en què ho fan i les rutines que segueixen abans d'adormir-se, formen part de la seva educació i són claus per gaudir d'una vida feliç.

LA NOELIA, EL RAÚL I EL SON DE LA TRIANA

El son dels infants és tot un capítol amb eterns epígrafs.

La veritat que la Triana sempre ha dormit bé. Des de que va néixer, ha estat una nena que s'ha despertat poc a la nit. Amb la lactància artificial, es despertava cada 3 o 4 hores per menjar i dormir. No obstant, alguna nit ens tocava estar desperts per culpa dels còlics.

Sempre ha dormit al seu bressol i, des de fa un mes, dorm a la seva habitació.



❖ RUTINES

Sobre les 20.30 – 21h es fica al seu llit i, a vegades, a mitjanit, ve a la nostra habitació per dormir amb nosaltres. No tenim cap expectativa posada en com de llarga serà aquesta transició, si tornarà sovint al nostre llit o acabarem dormint amb ella la meitat de les nits. Intentem viure aquesta evolució d'una manera molt relaxada, escoltant els seus ritmes, respectant els seus desitjos i, sobretot, amb molta paciència!

L'espai de les famílies: el son infantil



L'EXPERIÈNCIA AMB EL ROLF

Quan el Rolf va començar a despertar-se a les nits, van ser uns mesos durs però, entre els dos, ho hem sabut gestionar bé.

Crear rutines abans d'anar a dormir ens va funcionar però, som conscients que, cada infant, té el seu procés i, a vegades, hi ha altres factors que no podem controlar que afecten al son.

- Noelia i Rolf -

ELS INICIS

El nostre fill, ha tingut diferents etapes pel que fa al son.

El seu primer mes de vida, dormia 4-5 hores seguides i, fins i tot, teníem el dubte de si l'haviem de despertar perquè mengés!

No obstant, ens van dir que no calia, que dormir li feia bé i que quan tingués gana ens ho faria saber. I així ho vam fer.

Durant el segon mes, el Rolf va començar a dormir tota la nit i, nosaltres, estàvem tant contents de poder descansar tan bé que no ens ho creiem!

L'ADAPTACIÓ ALS CANVIS

Tot va canviar quan el Rolf va fer 5 mesos. El son li va començar a variar. Llavors, es despertava 3 o 4 cops a la nit i, la situació es va mantenir fins, més o menys, a l'any, que va començar a l'Escola Bressol.

Aquest fet, va suposar un abans i un després en el descans del Rolf. Ell, s'ha adaptat força bé a l'Escola, sabem que juga molt i es cansa més i, tot plegat, fa que, la majoria de nits, dormi tranquil.

Hem vist que, al final, ells solets aprenen a dormir tota la nit i això afavoreix un millor descans per a tots!

L'espai de les famílies: el son infantil

L'AVENTURA DE SER PARES I MARES

Formar una família és repte molt gran i, amb la Lina, el tema del son, va ser un repte afegit. Des de que va néixer, li ha costat molt adormir-se.

Al principi, dormia de dia i a la nit estava desperta, es despertava cada 40 min per fer pit o per, simplement, saber que érem allà. Tothom ens deia: 'amb l'edat passarà.' però el problema va ser, sobretot, la meva reincorporació a la feina. No dormir a les nits, és dur i ni ella ni nosaltres, funcionàvem bé. Veiem que, sols, no érem capaços d'ajudar la nostra filla i vam prendre la decisió de recórrer a l'ajuda d'una coach.

- Alba i Toni, mare i pare de la Lina -



L'ACOMPANYAMENT D'UNA COACH

A mi em feia molta por que em traguessin la lactància materna i no respectessin que no ens agrada que la Lina plori i que dormi a prop nostre... Però coneixent la seva experiència, basada en el respecte, ens vam animar.

❖ EL PROCÉS

Primer, va estudiar els horaris que fèiem i ens va parlar de les finestres de son, és a dir, el temps que l'infant pot estar despert de dia. En el cas de la Lina, eren 3:30h. Per tant, si la posàvem a dormir abans, no tenia son i s'enfadava i, si la posàvem més tard, estava tan passada de voltes que no podia descansar. Per tant, el primer pas va ser ajustar els horaris de dormir.

Després, l'objectiu va ser que dormís al bressol. Per això, abans que s'acabés adormint als braços, la deixàvem al seu llit.

ELS RESULTATS

La Lina, poc a poc, ha anat associant que el bressol és un lloc per anar a dormir. Abans cometíem l'error de deixar-la jugar allà i això, vulguis que no, la confonia. Ara, ha passat de despertar-se entre 10-12 vegades cada nit a despertar-se 2-3 vegades. I, fins i tot, hi ha cops que es desperta i ella mateixa es posa el xumet i es torna a dormir.

La clau per superar aquesta etapa han sigut els horaris i les rutines. Sabem que si la Lina ha de dormir a les 20h, a quarts de set ja hem d'anar baixant una mica la llum, hem de fer activitats que no siguin molt estimulants, fem el bany, li llegim els mateixos contes abans d'anar a dormir... La nostra qualitat de vida ha millorat molt i la d'ella, també!

L'espai de les famílies: el son infantil

EL DESCANS DEL LIAM

El Liam, quan tenia un mes de vida, va tenir còlics i ho va passar malament fins als cinc mesos. Es despertava a mitjanit i li costava molt tornar a conciliar el son.

Nosaltres ens despertàvem amb ell cada nit, el consolàvem en braços i amb massatges a la panxa fins que tornava a adormir-se.

Van ser cinc mesos esgotadors per a tots, però, al final, aquesta etapa va passar.

- Mireia i Toni, mare i pare del Liam -



El Liam, actualment, és un nen que li agrada molt dormir, s'adorm ell tot sol al seu bressol amb una cançó relaxant de fons.

Dorm tota la nit, tret de què li estigui sortint alguna dent o no es trobi bé.

Abans d'anar a l'Escola Bressol El Marfull, no tenia un horari de son definit, però començar a l'escola l'ha ajudat molt a tenir un horari i a seguir una rutina del son, entre d'altres aspectes.

Moltes gràcies per la vostra feina!



L'important no és aconseguir que el nadó dormi passi el que passi,
sinó que dormi feliç.

- Rosa Jové (Viure em família 15 Juliol 2019) -

