

## Apunts per a reprendre els bons costums de son dels nostres fills després de les vacances

Àlex Pastor, infermer especialista en neurofisiologia i trastorns de la son i coordinador assistencial de la Unitat de Somni Dr. Estivill de l'Hospital Universitari General de Catalunya, ens recorda que "és normal que durant els mesos d'estiu els estrictes horaris de tot el curs escolar es deixin una mica de banda, sobretot els relacionats amb el son. Després de les vacances i amb la perspectiva de l'imminent inici del curs escolar, ara és el moment d'introduir de nou les rutines de son més adequades per als nostres fills". D'aquesta manera, evitarem que el primer dia d'escola, i tot el que comporta la seva adaptació, provoqui una situació impactant en els petits de la casa.

Pastor insisteix que "és important que anem introduint petits canvis de forma gradual en els horaris per establir de nou les rutines de son en els nens", entre els quals destaca:

Ajudar a l'infant a tornar a l'horari de son abans de començar la guarderia o el col·legi.

Avançar l'hora de dormir paulatinament cada nit, entre 10 i 20 minuts, i ajudar que es desperti més d'hora cada matí, també entre 10 i 20 minuts. Així, quan comencin les classes ja estarà en un interval horari idoni per dormir les hores recomanades a la seva edat.

És fonamental que siguem constants amb els nous horaris, un cop haguem establert les hores per anar al llit i despertar-se, hem de ser estrictes i no transgredir aquests horaris durant tots els dies de la setmana (inclòs el cap de setmana).

Cal ser coherents per no confondre els nens, quan són molt petits no saben diferenciar un dilluns d'un dissabte.

Altres pautes d'Higiene del Son que considerem imprescindibles aplicar per facilitar el somni dels nostres fills són:

- **Reduir l'exposició a la llum blava**

Evitar l'ús de dispositius electrònics com telèfons mòbils, tablets o qualsevol aparell que emeti llum blava com a mínim una hora abans d'anar a dormir. També evitar veure la televisió abans d'anar a dormir. Exposar-se a la llum blava, disminueix l'alliberament de melatonina, que és l'hormona que ens indueix a la son, de manera que costarà molt més agafar el son, i aquest serà més superficial i fins i tot agitat.

- **Evitar els sopars copiosos i menjar just abans d'anar a dormir**

No hem de anar a dormir immediatament després de sopar. Hem d'intentar sopar al mínim dues hores abans d'anar a dormir, i que els sopars no siguin copiosos, ni molt pesades. Un sopar lleugera, basada en la dieta mediterrània, disminuint els hidrats de carboni, facilitarà que els nostres fills conciliïn millor el son.

## Apunts per a reprendre els bons costums de son dels nostres fills després de les vacances

- **Reduir la ingesta de sucres i excitants**

Durant l'estiu és normal fer algun excés en la ingesta de sucre i altres excitants, com gelats, xocolata, llaminadures, refrescos de cola,... Generalment són aliments que, a més de proporcionar energia, fan que resulti molt difícil dormir, o de tenir un somni més mogut.

Hem de reduir o eliminar aquests aliments diversos dies abans de començar el col·legi, especialment a últimes hores de la tarda i sobretot durant la nit.

- **Tenir cura de l'espai en què dorm: el dormitori**

Per facilitar el somni dels nostres fills, hem de tenir cura de l'espai en què dormen. Per aconseguir que dormin bé, i es dormin abans, hem d'assegurar que la seva habitació té l'entorn adequat: fosc, temperatura adequada i sense dispositius electrònics.

Hem de facilitar que el nostre fill dormi sol, de manera autònoma, que sol ser un altre dels hàbits que es perd durant els mesos de vacances.

Cal que els petits de la casa reprenguin els bons hàbits i els seus horaris habituals perquè puguin dormir bé i s'aixequin descansats i amb energia.

No oblidem que una vegada que comencin el col·legi, a l'arribar a casa estaran més cansats.

La primera setmana de la tornada a la rutina, és el moment més idoni per crear l'hàbit d'anar a dormir d'hora.

L'hora idònia perquè els nens en edat escolar vagin a dormir és entre les 20h i les 21h.