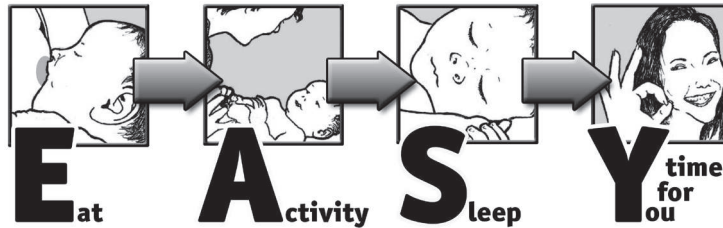


## Recomanacions sobre el son del bebè els dos primers mesos

- Portar una rutina més o menys estable al llarg del dia, amb un ordre amb les hores de menjar i en les migdiades ajudarà que el nen estigui més tranquil i que el seu son nocturn sigui de millor qualitat. En aquestes primeres setmanes recomanem una rutina senzilla i cíclica com la rutina EASY.



Aquesta rutina s'ha d'intentar aplicar durant tot el dia i s'ha d'anar repetint de manera cíclica. És important que sempre s'intenti fer una activitat entre el menjar i el dormir per evitar que el nadó s'acostumi a quedar-se adormit menjant.

A la nit cal instaurar una rutina pre-son (bany, massatge...) que relacioni amb el final del dia. Les preses nocturnes s'han de fer en silenci i sense activitat.

- És molt important que el bebè estigui despert mentre menja. D'aquesta manera començarà a associar el menjar amb la vigília. No és gens fàcil mantenir-lo despert ja que tendeix a quedar-se dormit. Caldrà parlar-li, fer-li carícies i estimular-lo suaument a fi que mantingui la vigília. És recomanable que els pares alimentin el nen, sempre que els sigui possible, en el mateix lloc amb llum, música ambiental suau i temperatura agradable.
- És molt normal que algun interval entre les preses sigui més curt o més llarg. No importa. S'ha de seguir amb les mateixes rutines.
- Després de cada menjada és important mantenir el nen despert en braços durant uns minuts. Això facilitarà l'eliminació dels gasos i possiblement evitarà algun còlic. Cal evitar que el lactant associï menjar-dormir.
- És important observar senyals de son del nadó per trobar el moment adequat per portar-lo a dormir.
- Cal que l'ambient sigui el més adequat possible sense llum ni sorolls, i a una bona temperatura. El que farà que el nadó diferenciï entre el dia i la nit serà el que fem quan està despert i les rutines que s'aniran repetint dia rere dia. Fer que el nadó dormi amb llum i soroll pot provocar que alguns nadons no tinguin un son de qualitat durant el dia i això repercutirà amb tota seguretat a la nit.

- Convé col·locar el nen en el bressol quan està somnolent però despert. El seu darrer record abans d'adormir-se ha de ser el bressol i no l'aliment. Es tracta que accepti el bressol com l'espai natural on ha de dormir. Un bon sistema per ensenyar al bebè a dormir-se sol des de les primeres setmanes de vida és el mètode dels 4 passos.

### MÈTODE DELS 4 PASSOS

1. Observeu els senyals de son (segon badall, mirada perduda, etc.). És important no esperar que el nen plori o estigui massa cansat, ja que llavors costarà més relaxar-lo i dormirà més neguitós i es despertarà més fàcilment. No cal esperar al tercer badall per posar-lo a dormir.
2. Porteu al nen a un lloc tranquil i amb poca llum. Emboliqueu-lo o limiteu-li una mica l'espai en el bressol de manera que s'hi senti a gust i protegit quan l'hi deixeu.
3. Seieu-lo a la falda de manera que pugui amagar la cara, si vol, amb el vostre cos. Ajudau-lo, si està neguitós, fent-li ssshhh! ssshhh! i donat-li copets rítmics a l'esquena o on creieu que el pot relaxar.
4. Deixeu-lo al bressol quan estigui gairebé adormit però encara despert. Continueu fent-li el ssshhh! ssshhh! i els copets, només si ho necessita.

Si es posa neguitós i plora, caldrà torna-lo a agafar i repetir el procés.

No passa res si, de tant en tant, s'adorm al pit, en braços o passejant. Si sempre que podem apliquem aquest mètode, tant en les migdiades com a la nit, el nen aprendrà a la llarga a adormir-se de manera autònoma.

- Des del primer moment cal establir una rutina pre-son (per exemple, bany, massatge, una nana o qualsevol altra activitat rutinària i tranquil·la) que necessàriament ha d'acabar al dormitori.
- Tanmateix, és convenient que el nen no s'adormi tan aviat com el deixem al bressol. És millor que s'acostumi a adormir-se en el seu llit sol i sense la presència dels pares o cuidadors.
- És molt recomanable que la mare segueixi els mateixos horaris de son que el nen. D'aquesta manera s'evitarà, parcialment, la depressió postpart. S'ha demostrat que un factor causant d'aquesta depressió és la manca de son que pateix la mare.

## Recomendaciones sobre el sueño del bebé en los dos primeros meses

- Llevar una rutina más o menos estable a lo largo del día, con un orden con las horas de comida y en las siestas ayudará a que el niño esté más tranquilo y que su sueño nocturno sea de mejor calidad. En estas primeras semanas recomendamos una rutina sencilla y cíclica como la rutina EASY.



Esta rutina se debe intentar aplicar durante todo el día y hay que ir repitiendo de manera cíclica. Es importante que siempre intente hacer una actividad entre la comida y el dormir para evitar que el bebé se acostumbre a quedarse dormido comiendo.

Por la noche hay que instaurar una rutina pre-sueño (baño, masaje ...) que relacione con el final del día.

Las tomas nocturnas se deben hacer en silencio y sin actividad.

- Es muy importante que el bebé esté despierto mientras come. De esta manera comenzará a asociar la comida con la vigilia. No es nada fácil mantenerlo despierto ya que tiende a quedarse dormido. Habrá hablarle, hacerle caricias y estimularlo suavemente para que mantenga la vigilia. Es recomendable que los padres alimenten el niño, siempre que les sea posible, en el mismo lugar con luz, música ambiental suave y temperatura agradable.
- Es muy normal que algún intervalo entre las tomas sea más corto o más largo. No importa. Hay que seguir con las mismas rutinas.
- Después de cada comida es importante mantener al niño despierto en brazos durante unos minutos. Esto facilitará la eliminación de los gases y posiblemente evitará algún cólico. Hay que evitar que el lactante asocie comerse dormir.
- Es importante observar señales de sueño del bebé para encontrar el momento adecuado para llevarlo a dormir.
- Es necesario que el ambiente sea lo más adecuado posible sin luz ni ruidos, y una buena temperatura. Lo que hará que el bebé diferencie entre el día y la noche será lo que hacemos cuando está despierto y las rutinas que se irán repitiendo día tras día. Hacer que el bebé duerma con luz y ruido puede provocar que algunos bebés no tengan un sueño de calidad durante el día y esto repercutirá con toda seguridad por la noche.

- Conviene colocar al niño en la cuna cuando está somnoliento pero despierto. Su último recuerdo antes de dormirse debe ser la cuna y no el alimento. Se trata de que acepte la cuna como el espacio natural donde debe dormir. Un buen sistema para enseñar al bebé a dormir solo desde las primeras semanas de vida es el método de los 4 pasos.

### MÉTODO DE LOS 4 PASOS

1. Observe las señales de sueño (segundo bostezo, mirada perdida, etc.). Es importante no esperar a que el niño lllore o esté demasiado cansado, ya que entonces costará más relajarlo y dormirá más nervioso y se despertará más fácilmente. No hay que esperar al tercer bostezo para ponerlo a dormir.
2. Llevar al niño a un lugar tranquilo y con poca luz. Envolver o limite un poco el espacio en la cuna de manera que se sienta a gusto y protegido cuando se lo deje.
3. Siéntese a la falda de modo que pueda esconder la cara, si quiere, con su cuerpo. Ayúdame, si está nervioso, haciéndole ssshhh! ssshhh! y dado le golpecitos rítmicos en la espalda o donde cree que el puede relajar.
4. Dejar en la cuna cuando esté casi dormido pero aún despierto. Continúe haciéndole el ssshhh! ssshhh! y los golpecitos, sólo si lo necesita.

Si se pone nervioso y llora, se vuelve a coger y repetir el proceso.

No pasa nada si, de vez en cuando, se duerme en el pecho, en brazos o paseando. Si siempre que podemos aplicamos este método, tanto en las siestas como por la noche, el niño aprenderá a la larga a dormirse de forma autónoma.

- Desde el primer momento hay que establecer una rutina pre-sueño (por ejemplo, baño, masaje, una enana o cualquier otra actividad rutinaria y tranquila) que necesariamente debe terminar en el dormitorio.
- Sin embargo, es conveniente que el niño no duerma tan pronto como lo dejamos en la cuna. Es mejor que se acostumbre a dormirse en su camita solo y sin la presencia de los padres o cuidadores.
- Es muy recomendable que la madre siga los mismos horarios de sueño que el niño. De esta manera se evitará, parcialmente, la depresión posparto. Se ha demostrado que un factor causante de esta depresión es la falta de sueño que sufre la madre.