

PROBLEMES A L'HORA DE DORMIR?

Els pares descobreixen la importància del son quan s'adonen de com la qualitat i la quantitat del son dels seus fills pot arribar a afectar el benestar de tota la família.

“Com aconseguir que el meu fill es fiqui al llit si plora, crida i suplica per no fer-ho? Què he de fer quan el meu fill em desperta a mitjanit? Quantes hores necessita dormir? Quant han de durar les migdiades? Per què el meu fill ronca quan dorm? Per què es desperta amb malsons? Per què té tanta son durant el dia?”, són preguntes que sovint ens fan els pares a la consulta, per això hem cregut oportú dedicar aquest article al son.

Què hem de saber sobre el son?

L'ésser humà dedica, de mitjana, un terç de la seva vida a dormir. Dormir és una activitat necessària, perquè amb ella es restableix l'equilibri físic i psicològic bàsic de les persones. El son, doncs, juga un paper fonamental en el desenvolupament i el benestar infantil. Afavoreix els processos d'atenció i memòria, ajuda en la consolidació de l'aprenentatge i promou un millor comportament.

La durada del son nocturn varia en funció de l'edat, de l'estat de salut, de l'estat emocional i d'altres factors. El temps ideal de son d'una persona és aquell que li permeti realitzar les activitats diàries amb normalitat.

En general:

- Les necessitats de son varien amb l'edat, a mesura que ens fem grans necessitem dormir menys. Els nounats dormen unes 16 -18 hores al dia, als 2 anys la mitjana de son és de 13 hores, es redueix fins a 10-12 hores entre els 3 i 5 anys d'edat i entre els 6 i 10 anys amb 10 hores en fan prou. Els adolescents necessiten dormir unes 8-10 hores al dia i presenten un cert retard en l'inici del son.
- Als 6 mesos de vida s'estableix el ritme de vigília-son amb un son nocturn de fins a 5 hores seguides.
- En condicions normals, els nens es desperten durant el son, sobretot com més petits són. Un 20-40 % dels nens < de 3 anys, un 15 % dels nens de 3 anys i un 2 % dels nens de 5 anys tenen despertars nocturns.
- Les migdiades són habituals fins als 3-4 anys d'edat (fins els 18 mesos poden necessitar una migdiada al matí i una altra a la tarda).

Un son inadequat, ja sigui per manca d'hores o per mala qualitat, pot afectar el funcionament dels nens i adolescents. Pot alterar el comportament i l'estat d'ànim, tornant-se més actius del que és habitual o fent disminuir la seva atenció en les seves activitats quotidianes, o fent que es mostrin més antipàtics o irritables. També pot ser la causa de somnolència diürna i problemes d'aprenentatge i del desenvolupament mental, per tant, pitjor rendiment escolar.

Quan hem de sospitar un problema de son?

Hi ha una sèrie de senyals que els pares poden observar i que poden ajudar a sospitar que hi ha algun problema de son: Mal rendiment escolar (problemes d'aprenentatge i de memòria), hiperactivitat (està més actiu del compte), agressivitat, irritabilitat, problemes de comportament, accidents freqüents, mal de cap al matí, somnolència diürna (nens > 5 anys), despertars freqüents (nens > d'1 any que requereixen la presència dels pares de 3-5 vegades/nit, més de 3 nits/setmana), triga més de mitja hora a adormir-se, ronca, dificultat per despertar-se als matins, malhumor al despertar...

Davant la presència d'algun d'aquests senyals, sobretot quan afecta de manera significativa la vida diària del nen i/o les seves relacions socials i familiars, és important parlar amb el seu pediatre perquè aquest pugui valorar la presència d'un trastorn del son i fer els primers passos per corregir-ho.

Quins són els trastorns del son més habituals?

INSOMNI CONDUCTUAL

La característica principal de l'insomni conductual és la incapacitat del nen per a conciliar el son si està sol, mostrant resistència i ansietat a l'hora de posar-lo al llit. Això fa que li costi molt agafar el son o que es desvetlli múltiples vegades al llarg de la nit sense poder mantenir el son durant hores un cop s'ha iniciat. Sovint necessiten que se'ls bressoli, el biberó, o la presència dels pares per a iniciar el son, i per a tornar-se a adormir quan es desperten al llarg de la nit. Si aquesta associació no es produeix, s'enfaden, ploren, i el son es retarda de manera significativa. Els nens més grans es resisteixen a ficar-se al llit en forma de protestes, plors, o demanda repetida d'atenció o d'aigua, o de contes. Són nens de qui els pares expliquen que mai han dormit bé, que es desperten molt sovint a la nit, i que si han passat algun període de normalitat, quan hi ha hagut algun factor ambiental estressant (malaltia, canvi de domicili, arribada d'un germanet) el problema torna a aparèixer. Si es tornen a utilitzar mètodes i conductes errònies, es perpetua el problema.

No hi ha sistemes bons o dolents per ensenyar a un nen a dormir, però per a prevenir o

resoldre aquest trastorn us oferim una sèrie de **consells** per a posar en pràctica (a partir dels 4 mesos):

1. és molt important que quan el nen mengi estigui despert. No utilitzar el pit o el biberó per adormir-lo.
2. és convenient seguir sempre la mateixa rutina abans de posar-lo a dormir, per exemple bany, massatge, pit o biberó, conte o cançó tranquil·la, sense masses estímuls, posar-lo al llit despert, sortir de l'habitació i deixar que s'adormi sol. Els nens no s'adormen de seguida, poden trigar de 5 a 15 minuts.
3. a alguns nens els pot ajudar el xumet o una manteta ("dudú"), així com una petita llum de companyia, per sentir-se més segurs.
4. si el nen plora quan el deixem sol, l'agafarem, el consolarem, a la mateixa habitació i amb el llum apagat, i el tornarem a deixar al llit despert, tantes vegades com calgui.
5. si el nen es desperta per menjar durant la nit (als 8-12 mesos encara es poden despertar una vegada per menjar) li donarem de menjar a la mateixa habitació, amb el llum apagat i en silenci, i si cal canviar-lo el canviarem amb la mínima manipulació possible, per després tornar-lo a posar al seu llit.
6. si el nen es desperta i no li toca menjar, no el traurem del llit i amb carícies i paraules amoroses intentarem consolar-lo i després deixar-lo despert perquè torni a adormir-se sol. Ho farem tantes vegades com calgui.
7. és important que els pares actuïn sempre de la mateixa manera, i que mantinguin la calma, sense enfadar-se, perquè enfadant-nos només aconseguirem que el nen s'alteri més. Cal que la parella actuï per torns, perquè cadascú pugui descansar.
8. que el nen dormi al llit dels pares no l'ajuda a aprendre a adormir-se, i de retruc altera el descans nocturn dels pares.

INSOMNI PER HIGIENE DEL SON INADEQUADA

Es dona en nens més grans i adolescents, i es caracteritza per estar associat a activitats diürnes que impedeixen una adequada qualitat del son i la incapacitat de mantenir-se despert i alerta durant el dia. Hi ha activitats que fan que el nen o l'adolescent es desvetlli durant la nit, com per exemple el consum de xocolata, refrescs de cola, de cafè o d'alcohol; la realització d'activitats mentals, físiques o emocionals intenses; l'ús de tecnologies com l'ordinador, tauletes, videojocs, o telèfons mòbils; i les condicions inadequades de llum o soroll.

Consells per prevenir-lo o corregir-lo:

1. És important sensibilitzar l'adolescent sobre la necessitat de dormir i de que el son sigui de qualitat.
2. Promoure horaris de son regulars, fins i tot el cap de setmana. Compensar dormint moltes hores el cap de setmana només contribueix a empitjorar el trastorn.
3. Si es fa migdiada, que sigui curta, de 30-40 minuts.
4. Realitzar activitats estimulants en aquelles hores del dia amb més tendència al son.
5. Evitar les begudes estimulants (cola, tè, cafè,...) després del migdia.
6. Realitzar exercici físic de manera regular, però no les 2-3 hores abans d'anar a dormir.
7. Evitar activitats d'alerta (ordinador, tauleta, videojocs, mòbils,...) 1 hora abans d'anar a dormir.
8. No adormir-se amb la televisió posada. No tenir televisió al dormitori.

La informació que es facilita en aquest document forma part de la "Guía de Practica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria", del Sistema Nacional de Salud, i les recomanacions que s'hi troben s'han elaborat basant-se en la literatura científica existent i en el consens del grup de treball d'aquesta guia.

EN CAP CAS NO SUBSTITUEIX UNA VISITA AL SEU PEDIATRE EN CAS QUE CREGUI QUE EL SEU FILL TÉ UN TRASTORN DEL SON.