

Mètode per allargar les migdiades

Si el teu nadó fa les migdiades molt curtes pot ser per diferents motius:

- Perquè dorm amb llum i soroll durant el dia.
- Perquè no sabeu interpretar els seus senyals de son i el porteu a dormir quan és massa tard.
- Per excés de cansament.
- Per no haver après a passar d'una fase a una altra de son per si mateix.
- Perquè els pares us adreceu a l'habitació a causa del més mínim moviment.

Com podeu allargar-les:

- Heu d'estar atents als senyals del son: badalls, mirada perduda...
- Porteu-lo a dormir a una habitació sense llum o molt fluixa, sense sorolls i amb una temperatura adequada.
- Relaxeu-lo i poseu-lo al bressol.
- Quan estigui adormit, heu de calcular amb un rellotge uns 20-30 minuts, en funció del que acostumin a durar les seves migdiades.
- Aneu a l'habitació una mica abans que es desperti sense fer soroll.
- Prepareu-vos per observar qualsevol moviment que indiqui que el nen comença a despertar-se o si la seva respiració es torna més ràpida o menys profunda.
- En aquest moment, l'heu d'ajudar perquè es torni a tranquil·litzar de manera molt subtil utilitzant "el ssshhh", xumet, carícies o el que es cregui que el pot relaxar.
- D'aquesta manera s'estarà fent "de guia" per creuar d'una fase de son lleuger a una altra més profunda. Quedeu-vos al seu costat una estona més, fins que observeu que es torna a relaxar i la seva respiració es torna més profunda (pot trigar uns 20 minuts).
- No us desespereu si no surt sempre! No és fàcil, s'ha de practicar.
- Com més petit és el nadó, més fàcil és aconseguir-ho.
- Si el nadó necessita molts suports com el pit, braços, moviment... us pot costar més.

Método para alargar las siestas

Si tu bebé hace las siestas muy cortas puede ser por diferentes motivos:

- Porque duerme con luz y ruido durante el día.
- Porque no sabe interpretar sus señales de sueño y lo lleváis a dormir cuando es demasiado tarde.
- Por exceso de cansancio.
- Por no haber aprendido a pasar de una fase a otra del sueño por sí mismo.
- Porque los padres se dirigen a la habitación al más mínimo movimiento.

Como puede alargarlas:

- Debe estar atentos a las señales del sueño: bostezos, mirada perdida ...
- Llévelo a dormir en una habitación sin luz o muy floja, sin ruidos y con una temperatura adecuada.
- Relájelo y póngalo en la cuna.
- Cuando esté dormido, debe calcular con un reloj unos 20-30 minutos, en función de lo que suelen durar sus siestas.
- Vaya a la habitación un poco antes de que se despierte sin hacer ruido.
- Prepárese para observar cualquier movimiento que indique que el niño empieza a despertarse o si su respiración se vuelve más rápida o menos profunda.
- En este momento, la ha de ayudar para que se vuelva a tranquilizar de manera muy sutil utilizando "el ssshhh", chupete, caricias o lo que crea que le puede relajar.
- De esta manera se estará haciendo "de guía" para cruzar de una fase de sueño ligero a otra más profunda. Quédese a su lado un rato más, hasta observar que se vuelve a relajar y su respiración se vuelve más profunda (puede tardar unos 20 minutos).
- No se desespere si no sale siempre! No es fácil, se debe practicar.
- Cuanto más pequeño es el bebé, más fácil es conseguirlo.
- Si el bebé necesita muchos soportes como el pecho, brazos, movimiento ... os puede costar más.