



QUAN DORMIRÀ EL MEU NADÓ TOTA LA NIT?

De la mateixa manera que hom no pot saber quan el nadó somriurà per primer cop, o dirà la seva primera paraula o deixarà de fer migdiades, no es pot preveure quan dormirà tota la nit. No hi ha una "edat correcta" perquè el nadó dormi tota la nit. Com a qualsevol etapa del desenvolupament infantil, el teu fill pot arribar a aquest punt abans o després que altres nens.

Durant les primeres setmanes de vida del nadó, recorda que no podria rebre l'alimentació necessària si dormís tota la nit. Els nadons alletats cal que mamin als menys de 8 a 12 vegades cada 24 hores, normalment cada dues o tres hores. Eventualment, la major part dels nadons comencen a dormir períodes més llargs de nit, però la necessitat de rebre llet materna durant la nit continua durant mesos.

Potser has sentit que donar al nadó un biberó amb cereals l'ajudarà a dormir més durant la nit. Això simplement no és cert. Un sistema digestiu recarregat treballarà tota la nit en lloc d'entrar en repòs. El sistema digestiu del nadó és immadur i no estarà preparat per a rebre aliments complementaris fins a la meitat del primer any. Qualsevol altre aliment que s'ofereixi al nadó abans d'aquest temps li pot causar problemes d'estómac.

El fet de despertar-se per atendre al nadó al llarg de la nit pot fer que les mares i els pares es trobin cansats durant el dia. Per estalviar-se això, la mare haurà de tractar de dormir durant el dia quan el seu nadó dormi, això és important al llarg de les primeres setmanes. Cal resistir la temptació d'utilitzar la migdiada del nadó com a temps per a fer altres coses. Cal posposar totes les tasques que no siguin essencials i dir a familiars i amistats que et poden ajudar portant menjar, netejant la casa o fent encàrrecs. Alletar estirada al llit també ajuda a descansar. Moltes mares s'adonen que el mantenir-se prop del nadó durant la nit els permet descansar millor. Al llarg de la història els nadons i les seves mares han dormit junts. La idea que el nadó ha de romandre al bressol és relativament recent. Moltes de nosaltres a la Lliga de la Llet hem descobert que dormir amb els nostres fills és una bona manera d'atendre les necessitats nocturnes dels nostres nadons interrompent de forma mínima el nostre propi descans. Donar el pit al propi llit i després quedar-se dormint és molt més fàcil (i menys fred durant l'hivern) que haver de sortir del llit, anar al bressol, seure per alletar al nadó i després lluitar per tornar-se a dormir tots dos.

Hi ha qui creu que els pares necessiten ensenyar al nadó a consolar-se ell mateix quan es desperta durant la nit, i fins i tot dicten el minuts que els pares han de deixar plorar al les seves filles i fills abans de respondre. Si bé aquests mètodes poden funcionar per algunes famílies, molts altres pares hem descobert que ens estimem més confiar en els nostres instints i respondre quan plora el nadó. El fet de ser conscient que els cicles de son dels nadons són molt diferents als dels adults és important. Un nou nat té la necessitat física de despertar-se durant la nit per poder rebre suficient aliment.

© La Leche League International
Tots els drets reservats

Consultes i informació: www.lalligadelallet.org Correu: consultes@lalligadelallet.org

Les monitores de La Lliga de la Llet són mares voluntàries amb experiència i formació en alletament matern, que atenen els telèfons en la mesura que ho permet el seu horari familiar i laboral. Trobeu a la web la monitora més propera.