

## Orientacions per evitar que el nen dormi al llit dels pares

**És molt important que el nen no dormi en el llit dels pares. És una opció poc saludable tant per a ell com per als pares.**

Cal establir un ordre i unes rutines en el moment d'anar a dormir, com poden ser les següents:

- Seguir les mateixes rutines abans d'anar-se'n al llit.
- Jugar a un joc tranquil amb el nen abans d'anar a dormir.
- Banyar-se.
- Escoltar música tranquil·la, o explicar-li un conte agradable i curt.
- Deixar-li un peluix o un objecte que el facin sentir-se segur.

El temps màxim i total d'aquesta rutina serà d'uns 15 o 20 minuts.

Procurar no començar a fer-ho: millor prevenir...

- El més convenient és no començar mai aquest mal hàbit. Si el nen té por o dificultats per a conciliar el son en el seu llit o bé està malalt, és millor utilitzar un intercomunicador i això permetrà sentir-lo. En últim cas, un dels pares podria dormir a l'habitació del nen/a, en llit a part, alguna nit, fins que se superin aquestes dificultats.
- Si ja ha deixat que el nen dormi amb vostès, caldrà interrompre aquest mal hàbit el més aviat possible de forma progressiva però estricta.
- És important parlar amb el nen sobre les seves pors i neguits. No ens mofarem mai d'ell.

Tornar el nen al seu llit:

- Si el nen/a s'aixeca i va a la seva habitació, haurà de fer-lo tornar a la seva. Si és el primer cop en una mateixa nit, l'acompanyeu, el tapeu sense expressions, ni afectuosos ni enfadats, i li diu: "Cal que dormis en el teu llit, és el millor per a tu."
- Evidentment cal ser afectuós però alhora molt estricte.
- Si es torna a repetir durant la nit, caldrà anar reduint les expressions, no obrir el llum, no dir res, agafar-lo de la mà i portar-lo al seu llit. I així tantes vegades com calgui.

Que trobi entrebancs per a sortir de la seva cambra:

- No tancar-li mai la porta, procurar que trobi impediments que us ajudin també a despertar-vos si noteu que el nen/a surt de l'habitació.

Feu que se senti incòmode:

- Haureu de fer que el nen/a se senti molt més còmode en el seu llit que no pas en el vostre. Procureu deixar-li cada cop menys espai en el vostre llit, dificultant els seus moviments, "empentes accidentals", roncs, alterant el seu son profund a fi i efecte que es convenci que el seu llit i la seva habitació són millors.

Reforceu o premieu els progressos del vostre fill/a:

- Amb molt afecte valoreu que com que ja és gran, dorm sol en el seu llit i això li permetrà d'anar a dormir a casa d'un amic, poder anar al cinema amb els pares, etc.

Intenteu que es "faci seva" l'habitació:

- Feu que el vostre fill/a col·labori amb vosaltres ambientant la seva cambra (pòsters, dibuixos, ninos...).

Un peluix de companyia:

- Amb l'objectiu que el nen/a no se senti sol i d'afavorir la seva independència podem ajudar-lo procurant que tingui el seu nino o peluix preferit mentre dorm.

