



# QUAN I COM HA DE DORMIR EL NEN

per E. PUJOL ARRIETA

Totes les mares hauran observat que bon punt la llevadora ha donat per acabada la *toilette* del nou nat, aquest queda, tranquil i feliç, adormit al bressol, com cansat dels crits que feia en nèixer i mentre el rentaven després de guarir-li la ferida del melic.

Aquesta primera dormida del tendre infantó, és d'una durada variable en cada cas; no passa, però, d'un 4 a 5 hores. a l'acabament de les quals comença a cridar, però amb un crit ja tot diferent del que feia quan la llevadora el rentava; és, podríem dir, el crit amb el qual demana el primer aliment, puix calla així que la mare li posa el pit a la boca,

per tornar a dormir-se altra vegada tantost ha acabat allò que podríem dir-ne el primer àpat. Aquesta dormida també és d'una duració variable, com totes les que seguiran en el transcurs dels tres o quatre primers dies, en què ja s'haurà regularitzat el funcionament digestiu.

Això succeeix més irregularment si el recent nascut és de pes inferior al normal; en aquest cas, la dormida és més llarga, i perquè mami cal sacsejar-lo, tantes vegades com sigui precis donar-li mamar, ja que l'infantó sol estar desproveït de la sensació de gana; i, encara, sovint és necessari despertar-lo mentre mama, puix s'hi adormi. El son d'aquests infants és tranquil, i és quelcom costós de despertar-los; però cal fer-ho, perquè àdhuc podrien morir estant adormits.

En el transcurs dels 4 primers mesos, el nadó dorm després de mamar o de prendre el hiberon, i acostuma a despertar-se moments abans de l'àpat següent. Passat aquest període, la duració de la dormida va escurçant-se fins els 3 ó 4 anys, en què solament dorm una vegada al dia, que acostuma a ésser després del dinar. Cal tenir present que, com a compensació, dorm més durant la nit i amb més profunditat.

Des dels 6 mesos, acostuma a dormir 12 hores seguides sense despertar-se ni per a prendre aliment.

Tot això quan l'infantó està bé de salut. Hi ha, però, nens que criden o ploren en el transcurs d'una mamada a l'altra. En aquests casos cal consultar el metge per tal que esbrini el per què succeeix així, puix sovint les robes l'apreten massa, o bé la quantitat d'aliment presa és massa o massa poca, o la digestió és pesada, etc. De vegades els bolquers mullats els molesten, altres són malalties diverses.

Hi ha nens que passen els dies tranquils, alegres; però arribada la nit ploren amb gran desconsol sense causa aparent: són aquells nens nerviosos que tenen la desgràcia que la família per un mal concepte que tenen de l'afecte del petit tirà, no s'han cuidat de reglamentar-li el son; així veieu infants que ploren bon punt s'apaga la llum, o bé quan la mare no els porta a coll bressant-los i cantant, o quan els posa al seu llitet. lluny d'ella. etz.; una sèrie de petits detalls que fan que s'apagui l'alegria de la llar.

No cal dir que quan estan malalts pot estar justificat aital comportament. Però una volta ha passat la malaltia, i els pares comprenen que és un vici o tossuderia, no deuen transigir amb aquesta tirania del nadó.

Quan l'infant està desmamat, el son és ja més tranquil, i si es desperta a la nit cal pensar sempre en alguna malaltia.

La son és tan indispensable com l'aliment per al correcte funcionament de l'organisme. Ambdós han de regir-se per les regles que ens dona la Higiene, regles que sempre tenen quelcom d'elasticitat per adaptar-les a la constitució i temperament de cada infant.

HIGIA