

Educació del Son



El bressol és el lloc predilecte del nadó. L'infant dorm naturalment, i sense interrupció, tot el temps que correspon a la seva edat, això si els encarregats de tenir compte d'ell, tenen un veritable sentit de la seva missió i coneixen convenientment els principis de la seva educació.

De 20 a 22 hores són les que dorm el nou nat. Als nou mesos encara en dorm de 15 a 18, doncs el seu creixement necessita certa energia, que adquireix en bona part durant la son, tota vegada que aquesta és alhora, aliment i economia de forces; coses que l'infant necessita a bastament pel desenvolupament del seu organisme.

Es pot afirmar que la vida de l'infant en els seus primers mesos està quasi totalment concentrada de cara a la «nutrició» distribuïda en semblants termes: dormir, alimentar-se, créixer, desenrotllar-se. El nadó acostuma a dormir llargament degut a que no es dona compte de tot allò que el volta i perquè tampoc no el molesten gaire els sorolls, tota vegada que la seva vida de relació és quasi nul·la, relació que augmenta lentament a mida que van passant els dies. Transcorreguts alguns mesos i quan ja va disminuint la quantitat d'hores que dormia primerament, llavors, les estones més llargues que resta despert li serveixen per a estar més en contacte amb tot el que el rodeja, i és quan de mica en mica comença a interessar-se, i arriba a la fi, fixant i expressant impressions externes.

Tenint en compte que l'infant, amb una facilitat extraordinària, adquireix costums, tant si són bons com dolents, i essent la son una de les funcions més importants, necessita aquesta un mètode i una higiene perfectes, a fi que resulti del tot profitosa i no sigui malmesa per mals hàbits.

El mitjà més adequat per acostumar l'infant a estar-se al llit, és posar-lo de bon principi al bressol, així que acabi la lactada, que és el moment més oportú, ja que, llavors, acostuma a dormir-se quasi sempre sense cap esforç, i ja no se'l torna a tocar fins a l'hora de l'altra lactada, que és quan se'l canvia de roba i se li dona el pit.

També s'ha d'acostumar l'infant a dormir sense miraments, a la llum o a l'ombra, i entre els sorolls i activitats habituals durant el dia, tenint en compte, naturalment, d'evitar-li sorolls excessivament violents, que el sobresaltarien. Fora d'això el nen no ha de despertar-se mai, tant si es manté una conversa a prop seu, com si estant ell a les fosques, sigui precís a les persones que es troben a la seva vora, encendre el llum.

Tots els de la casa mentre el nen dorm, han de seguir en les mateixes activitats de sempre, sense exageracions estridents, però de cap manera disminuir-les, ni abaixar la veu, ni col·locar el bressol en una habitació fosca, amb la intenció que la llum no el despertí abans d'hora. En una paraula, l'estar pendent de la son de l'infant és el que cal evitar amb molta cura, doncs és així que adquireix costums dolents, ben difícils de corregir quan ja els ha adquirit.

Representa una gran equivocació bressar l'infant en els braços, costum aquest del qual, malauradament, se'n serveixen moltes mares i dides per adormir-lo, en la creença que així ho aconseguen amb més facilitat, sense veure que aquest mitjà té més incon-

