

CONSEJOS PARA PADRES SOBRE EL SUEÑO INFANTIL

CONSEJOS SOBRE EL SUEÑO EN MENORES DE 2 MESES DE EDAD

Es conveniente saber que:

- Hasta los 2 meses de edad, después de comer el niño inicia lo que llamamos “**sueño activo**” (el niño parece inquieto), este tipo de sueño es normal y no debemos interrumpirlo, suele durar unos 30-40 minutos y posteriormente el niño entra en un sueño más profundo, que denominamos “**sueño tranquilo**”.
- El niño puede dormirse piel con piel o en brazos (los datos que tenemos hoy en día indican que, debido al desarrollo del SNC, a estas edades no se produce acostumbamiento).
- Dormirse al pecho o con el biberón a esta edad no interfiere en el desarrollo posterior de los patrones del sueño.
- Hasta los 6 meses no debemos “enseñar”, sólo insistir en la necesidad de respetar los horarios del bebé).
- A partir de la instauración de la lactancia materna se puede utilizar el chupete.
- Es muy recomendable que la mamá siga el mismo horario de sueño que el bebé.
- En todas las edades de la infancia, y en general de la vida, es recomendable adquirir hábitos que remarquen el contraste entre el día y la noche, utilizando la exposición a la luz principalmente. De esta forma, se intentará que el niño esté expuesto a la luz durante el día, y en oscuridad durante las horas de la noche.

¿Colecho?

La decisión de dormir con los hijos debe ser una opción de los padres.

Hay evidencia científica de que los lactantes menores de 6 meses de edad que duermen en su cuna, boca arriba, cerca de la cama de sus padres, presentan una disminución del riesgo de muerte súbita de más del 50%. La lactancia materna también tiene un efecto protector frente a la muerte súbita del lactante,

Existen ciertas circunstancias que pueden suponer mayor riesgo de muerte súbita de lactante para los niños si se practica el colecho. Según la evidencia actual, **el colecho no es recomendable en:**

- Lactantes menores de tres meses de edad.
- Prematuridad y bajo peso al nacimiento.
- Padres que consuman tabaco, alcohol, drogas o fármacos sedantes.
- Situaciones de cansancio, especialmente cansancio extremo, como el postparto.
- Colecho sobre superficies blandas, colchones de agua, sofá o sillones.
- Compartir la cama con otros familiares, con otros niños o con múltiples personas.

CONSEJOS SOBRE EL SUEÑO EN NIÑOS DE 2 A LOS 6 MESES DE EDAD:

Es conveniente saber:

- Un sueño de calidad durante el día mejorará el sueño nocturno.
- Antes de cada periodo de sueño: tranquilizar al niño.
- Los movimientos durante unos minutos, el contacto cara a cara y las palabras suaves deben servir para tranquilizar al niño (o bajar su nivel de activación), pero no para dormirle.

Para mejorar la calidad del sueño de su bebé recomendamos:

- Hacer siempre lo mismo a la hora de acostarlo. Utilizar distintas rutinas puede dificultar el desarrollo del hábito de sueño.
- No despierte al bebé para alimentarlo. Si se inquieta conviene esperar 5 minutos para ver de verdad si tiene hambre. Antes de alimentarlo la mamá debe tratar de arrullarlo durante un periodo breve. Si es preciso alimentarlo, hay que reducir el tiempo que le ofrece el pecho o la cantidad de leche del biberón. **Llanto no es igual a hambre.**

CONSEJOS SOBRE EL SUEÑO DE LOS 6 A LOS 12 MESES DE EDAD:

- Instaurar “rutina presueño”, que implica seguir todos los días antes de acostar al niño ciertas rutinas, todos los días igual y de igual duración, que indiquen al niño que ha llegado el momento de acostarse (por ejemplo, baño, poner el pijama, cantar una nana...). Dejar al niño en la cuna somnoliento, pero aún despierto.
- Un niño sano a esta edad en general ya no precisa tomas nocturnas.
- Durante los primeros 8 meses puede ser habitual y normal que el bebé se despierte por la noche de 1 a 3 veces, en ese caso deberemos consolar al niño con caricias, frases cariñosas; NO lo alimente, NO encienda la luz y NO lo saque de la cuna.
- Busque un objeto de transición (peluche, mantita) que sea su compañero en la cuna.
- Deje abierta la puerta del cuarto.

CONSEJOS SOBRE EL SUEÑO ENTRE LOS 12 MESES Y 2 AÑOS DE EDAD:

- Mantener la rutina presueño, finalizarla siempre en el dormitorio.
- El ambiente debe ser **tranquilo y oscuro**.
- La hora diaria de **levantarse y de acostarse** debe ser aproximadamente la **misma** todos los días.
- La **temperatura** de la habitación debe ser confortable: un exceso de calor o frío favorece el despertar nocturno.
- El **ruido** ambiental será el mínimo posible.
- Evitar acostarlo con **hambre**. Sin embargo, el **exceso** de líquidos favorece el despertar nocturno.
- La actividad física vigorosa se evitará **1-2 horas** antes de acostarlo. También el uso de las tecnologías (pantallas).
- Evitar alimentos como el **chocolate** y bebidas como las **colas**, café o té.
- Evitar las **siestas** muy prolongadas o tardías.
- A esta edad el niño puede aprender a dormirse solo, sin ayuda. Si tiene rabietas, hay que ser firmes y actuar siempre de la misma manera, estableciendo límites claros con afectividad y tranquilidad. Los padres deben transmitir el mensaje de que no se trata de ningún castigo ni de una disputa entre padres y niño.
- Piense que, al dormir en la misma cama que los padres, se altera la fisiología del sueño de su hijo, siendo menos reparador.
- Cada familia tiene su nivel de tolerancia y sus propias creencias: no hay sistemas buenos ni malos, sólo diferentes.

CONSEJOS SOBRE EL SUEÑO DE LOS 2 A LOS 5 AÑOS DE EDAD:

- Mantener la rutina presueño, finalizarla siempre en el dormitorio.
- Durante el día, es recomendable que los niños duerman la siesta, como complemento al sueño nocturno.
- Durante 1-2 horas previas al sueño nocturno, se evitarán actividades vigorosas.
- Cuando de manera esporádica su hijo tenga dificultades para conciliar el sueño, reflexione sobre lo acontecido ese día y no se enfade ni le chille. Debe transmitirle seguridad y tranquilidad. No se imponga ninguna hora límite para que se duerma ese día: le será muy difícil cumplirla y aumentará su angustia y nerviosismo.
- No pierda la calma a la hora de mandar a dormir al niño. El mensaje que deseamos transmitir es: eres capaz de disfrutar durmiendo solo.
- Si los padres se enfadan, el niño se agitará aún más. Túrnese con su pareja, si no es posible, abandone la habitación durante unos minutos, descanse, beba agua y, cuando esté más tranquilo, reinicie la tarea.
- A estas edades, dormir fuera de la cama de manera rutinaria no le va ayudar a aprender a dormirse.

CONSEJOS SOBRE EL SUEÑO EN EL ADOLESCENTE DIRIGIDO A LA FAMILIA:

- Debe tener información acerca de los cambios en la adolescencia, especialmente sobre el retraso fisiológico del inicio del sueño, las mayores necesidades de dormir y las alteraciones que producen en el sueño el uso de móviles, Internet, etc. inmediatamente antes de acostarse.
- Debe reconocer los signos de déficit de sueño en su hijo: irritabilidad-difícil despertar, necesidad de recuperación del tiempo de sueño durante el fin de semana...
- Debe establecerse un diálogo familiar sobre el sueño y su importancia. Sensibilizar al adolescente sobre la importancia del sueño.
- Favorecer un ambiente propicio al final de la tarde, con actividades relajantes, evitando exposición a luz intensa y evitando uso de tecnología y exposición a pantallas con luz azul.
- Importancia del ejemplo de los hábitos por parte de los padres.
- Es importante evitar que haya televisión en la habitación de los niños ni adolescentes.
- Los móviles, tabletas y demás dispositivos deben permanecer fuera de la habitación del adolescente y silenciados durante el tiempo de sueño nocturno.

CONSEJOS SOBRE EL SUEÑO PARA LOS ADOLESCENTES:

- Debes tener horarios regulares. Los fines de semana intenta no cambiar en más de dos horas tus horarios. Si lo haces, intenta evitar la siesta larga o tardía, esto facilitará la recuperación de horarios.
- Notarás que el sueño te viene un poco más tarde que antes. Esto es normal durante esta etapa. Por eso es importante el desayuno e ir andando o en bicicleta al instituto. Esto ayuda a adelantar la llegada del sueño nocturno.
- Debes favorecer las actividades estimulantes en horas con tendencia al sueño diurno.
- Evita las actividades de alerta (estudio, tablet, móvil, videojuego...) una hora antes de dormir.
- No tomar estimulantes (cafeína, bebidas de cola...), especialmente después de las cinco de la tarde.
- Regularidad en el horario de las comidas: recuerda: es importante desayunar lo suficiente y es recomendable cenar 1-2 horas como mínimo antes de ir a dormir.
- Procura evitar el uso de tecnología 1-2 horas antes de acostarte y si tienes que hacerlo obligatoriamente utiliza aplicaciones para visión nocturna que utilicen luz naranja.
- El móvil, la tablet ... es mejor dejarlos fuera del dormitorio durante las horas de sueño, y acuérdate de silenciarlos por la noche. Utiliza otro tipo de sistema como despertador.
- No debes dormirte con la TV puesta (disminuye la profundidad del sueño). **No colocar TV en la habitación.**
- Practicar regularmente actividad física es un hábito de vida saludable. Pero mejor no hagas ejercicio físico intenso dos horas antes de acostarte.
- Debes relajarte y expresar adecuadamente tus emociones: “Verbaliza y no somatices”.

¿CUÁNDO DEBEMOS CONSULTAR AL PEDIATRA?

Durante el día, si el niño tiene:

- Mal rendimiento escolar, problemas de aprendizaje y de memoria en la escuela
- Hiperactividad (está más activo de lo normal)
- Agresividad, irritabilidad, problemas de comportamiento
- Si duerme más de manera no justificada
- Accidentes frecuentes
- Dolores de crecimiento
- Dolores de cabeza por la mañana
- Retraso en el peso y estatura
- En mayores de 5 años de edad, si se duermen durante el día

Durante la noche, si el niño tiene:

- Despertares frecuentes (es mayor de 1 año y requiere la presencia de los padres de 3 a 5 veces por la noche, más de 3 noches a la semana)
- Tarda más de 30 minutos en dormirse. Llora?. Rechaza el dormir?
- Ronca de manera habitual sin estar acatarrado
- Dificultad para levantarse por las mañanas
- Irritabilidad cuando se despierta