

# SUEÑO NORMAL

## Guías anticipatorias

Beatriz Ambrojo López, Silvia Echevarría López



Dormir tiene un papel fundamental en el desarrollo y bienestar infantil, se recupera el equilibrio físico y psicológico, favorece los procesos de atención y memoria y durante el sueño se producen diversas funciones de crecimiento del organismo.

### ¿Cuánto necesitan dormir los niños?

Cada niño tiene sus propias necesidades, las horas diarias de sueño dependen de factores como la edad (disminuyen según el niño crece), el estado de salud y el estado emocional. El tiempo ideal es aquel que permite realizar las actividades diarias con normalidad.

### ¿Es normal que se despierte por la noche?

Sí, los lactantes suelen despertarse varias veces, poco a poco van disminuyendo y sobre los 6 meses suelen dormir hasta 5 horas seguidas. El 20-40% de los menores de 3 años se despiertan por la noche, 15% a los 3 años de edad y 2% a los 5 años.

## ¿Tienen que dormir la siesta?

No es obligado, son normales hasta los 3-4 años (hasta los 18 meses una siesta matutina y otra por la tarde).

Consejos para adquirir buenos hábitos de sueño.

- Adquirir hábitos que remarquen el contraste entre el día y la noche, utilizando la exposición a la luz durante el día, y la oscuridad y el ambiente tranquilo durante la noche.

- Durante las tomas nocturnas o si hay que cambiarle el pañal hacerlo con la menor luz posible y de manera silenciosa, para evitar estimularlo y que tarde en conciliar nuevamente el sueño.

- Utilizar siempre la misma rutina a la hora de acostarlo.

### Consejos en menores de 2 meses

- Cada niño marca su propio ritmo para dormir. Hasta los 6 meses no debemos “enseñar”, sólo insistir en la necesidad de respetar los horarios del bebé.

- Hasta los 2 meses después de comer el niño inicia lo que llamamos “sueño activo” (parece inquieto), este tipo de sueño es normal y no debemos interrumpirlo, suele durar unos 30-40 minutos y posteriormente entra en un sueño más profundo, que denominamos “sueño tranquilo”.

- Dormirse piel con piel o en brazos, al pecho o con el biberón a esta edad no interfiere en el desarrollo posterior de los patrones del sueño.

- A partir de la instauración de la lactancia materna se puede utilizar el chupete.

- Es recomendable que la mamá siga el mismo horario de sueño que el bebé.

- Cuando se despierte llorando y no han pasado 2 horas desde la toma anterior, antes de alimentarlo intentar calmarlo con movimientos delicados y caricias.

## Consejos de 2 a 6 meses

- 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 bajar su nivel de activación, pero no para dormirle.
- No despierte al bebé para alimentarlo.
- Si el niño se despierta y no necesita nada, acarícielo unos minutos antes de hacer nada más.
- Si se inquieta, antes de alimentarlo intenta calmarlo durante un periodo breve para ver si de verdad tiene hambre. Si es preciso alimentarlo, reducir el tiempo que le ofrece el pecho o la cantidad de leche del biberón.

## Consejos de los 6 a los 12 meses

- Instaurar la “rutina presueño” de unos 15 ó 20 minutos, 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 y 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.
- El pecho, el biberón o el chupete parecen muy útiles para dormirse, pero acabará necesitando cada vez que tenga que dormirse, y en cuanto se despierte.

- Deje abierta la puerta del cuarto.

## Consejos de los 12 meses a los 2 años

- Mantener la rutina presueño, finalizarla siempre en el dormitorio.
- La hora de levantarse y de acostarse debe ser aproximadamente la misma todos los días.
- Evitar acostarlo con hambre. Sin embargo, el exceso de líquidos favorece el despertar nocturno.
- Evitar la actividad física vigorosa 1-2 horas antes de acostarlo.
- 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. Los padres deben transmitir el mensaje de que se le está enseñando a dormir de manera autónoma, y que no se trata de ningún castigo. Si tiene rabietas, hay que ser firmes y actuar siempre de la misma manera, estableciendo límites claros con afectividad y tranquilidad.

## Consejos de los 2 a los 5 años

- Mantener la rutina presueño, finalizarla siempre en el dormitorio.
- Durante el día, es recomendable que duerman la siesta, como complemento al sueño nocturno.
- Evitar 1-2 horas previas al sueño nocturno actividades vigorosas y el uso de pantallas.
- 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.
- Cuando de manera esporádica su hijo tenga dificultades para conciliar el sueño, o se despierte a media noche reflexione sobre lo acontecido ese día y no se enfade ni le grite. Si ha habido algún cambio reciente en la vida del niño, no espere que duerma

profundamente. Si los padres se enfadan, el niño se agitará aún más. Debe transmitirle seguridad y tranquilidad. Túrnese con su pareja y si no es posible, haga una pausa cuando vea que “pierde los nervios” y cuando esté más tranquilo, reinicie la tarea.

- Permitirle que duerma fuera de la cama no le ayudará a aprender a dormirse solo.

### Consejos a Adolescentes

- En la adolescencia es normal un retraso fisiológico del inicio del sueño y mayores necesidades de sueño.

- La exposición a luz intensa por la mañana, ayudará a adelantar la llegada del sueño nocturno, por eso es importante el desayuno e ir andando o en bicicleta al instituto.

- Sensibilizar al adolescente sobre la importancia del sueño, siendo fundamental el ejemplo de los hábitos por parte de los padres.

- Horarios regulares. Los fines de semana intenta no cambiar en más de 2 horas los horarios. Si lo haces, intenta evitar la siesta larga o tardía, esto facilitará la recuperación de horarios.

- Favorecer las actividades estimulantes en horas con tendencia al sueño diurno.

- Reconocer los signos de déficit de sueño: irritabilidad-difícil despertar, necesidad de recuperación del tiempo de sueño durante el fin de semana...

- Favorecer un ambiente propicio al final de la tarde, con actividades relajantes, evitando exposición a luz intensa.

- Evita el ejercicio físico intenso y el uso de tecnología y exposición a pantallas con luz azul 1-2 horas antes de acostarse, si tienes que hacerlo utiliza aplicaciones para visión nocturna que utilicen luz naranja.

- Evitar televisión en la habitación. Los móviles, tablet y demás dispositivos deben permanecer fuera de la habitación y silenciados durante el tiempo de sueño nocturno.

- No tomar estimulantes (cafeína, cola...), especialmente después de las cinco de la tarde.

### ¿Colecho?

La forma más segura de dormir para los lactantes menores de 6 meses es en su cuna, boca arriba, cerca de la cama de sus padres. Existe evidencia científica de que esta práctica disminuye el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) en más del 50 %.

La lactancia materna tiene un efecto protector frente al SMSL y, por otro lado, el colecho es una práctica beneficiosa para el mantenimiento de la lactancia materna, pero también se considera un factor que aumenta el riesgo de SMSL por lo que NO debe ser recomendado 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 de cansancio extremo, como el postparto inmediato.
- Colecho sobre superficies blandas, colchones de agua, sofá o sillones.
- Compartir la cama con otros familiares, con otros niños o con múltiples personas.

### ¿Cuándo debemos consultar al pediatra?

- 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
- 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. Lloro?. Rechaza el dormir?
- Ronca de manera habitual sin estar acatarrado
- Dificultad para levantarse por las mañanas