

El problema del sueño en los niños

Parte I: Bebés, niños que están aprendiendo a caminar y de edad preescolar



Los problemas del sueño son muy comunes entre los niños durante los primeros años de vida. Dichos problemas pueden consistir, entre otras cosas, en tener una resistencia a irse a dormir, despertarse a mitad de la noche, tener pesadillas y caminar dormido. Los niños mayores también pueden tener problemas para evitar mojar la cama.

La cantidad de sueño necesaria, así como la cantidad de tiempo necesaria para quedarse dormido varía de niño(a) a niño(a). La facilidad de despertarse y la rapidez para tranquilizarse también es diferente en el caso de cada niño(a). Sin embargo, es importante que como padre usted ayude a su niño a desarrollar buenos hábitos de sueño a una edad temprana. Las buenas noticias son que la mayoría de los problemas del sueño tienen solución y su pediatra le puede ayudar.

Bebés

Los bebés recién nacidos tienen ciclos de sueño irregulares, los cuales maduran en aproximadamente 6 meses. Aunque los recién nacidos duermen un promedio de 16 a 17 horas al día, podrían dormir solamente 1 ó 2 horas a la vez. Conforme los niños van creciendo, el número total de horas que necesitan para dormir disminuye. Sin embargo, cada niño tiene necesidades diferentes. Es normal que incluso un bebé de 6 meses de edad se despierte brevemente durante la noche, pero esos períodos en que esté despierto deberán durar solamente unos cuantos minutos y deberá ser capaz de dormirse por su propia cuenta. He aquí algunas sugerencias que podrían ayudarle a su bebé (y a usted) a que duerma mejor de noche:

- 1. Trate de mantener a su bebé tan calmado y callado como sea posible.** Evite estimular o despertar a su bebé demasiado al darle de comer o al cambiarlo por la noche, para que pueda volverse a quedar dormido con facilidad.
- 2. No deje que su bebé duerma por mucho tiempo durante el día.** Si su bebé duerme por largos períodos de tiempo durante el día, será más probable que permanezca despierto durante la noche.
- 3. Ponga a su bebé en la cuna en cuanto note que tiene sueño.** Idealmente, es mejor dejar que el bebé aprenda a relajarse y tranquilizarse por su cuenta. Si se acostumbra a cargarlo o mecerlo, el bebé, podría aprender a necesitar de usted para volver a dormirse cuando se despierta a mitad de la noche. Eso podría interferir con su proceso de aprender a tranquilizarse y dormirse por sí solo.

4. Trate de evitar poner a su bebé a dormir con un chupete.

Su bebé podría acostumbrarse a dormirse con el chupete y podría tener problemas para tranquilizarse si no lo tiene. Hay que usar los chupetes para satisfacer la necesidad que los bebés tienen de mamar, no para ayudarlos a dormir. Si su bebé se duerme con un chupete en la boca, quíteselo suavemente antes de ponerlo en la cuna.

5. Comience a demorar su reacción cada vez que su bebé lllore, cuando tenga de 4 a 6 meses de edad.

Espera unos cuantos minutos antes de irlo a ver porque es probable que de cualquier manera se tranquilice solo y vuelva a dormirse en unos cuantos minutos. Si continúa llorando, vaya a verlo, pero evite encender la luz, jugar, cargarlo o mecerlo. Si continúa llorando o comienza a sonar frenético, espere unos cuantos minutos más y después vuelva a ver a su bebé. Si no es capaz de tranquilizarse solo, piense en qué otra cosa podría estar molestándolo. Podría tener hambre, estar mojado, tener fiebre o podría no sentirse bien debido a otra causa.

6. Idealmente, un bebé de varias semanas de edad debería dormir solo en un cuarto separado al de sus padres.

Si su bebé está enfermo, no hay que seguir estas sugerencias tan al pie de la letra. Cuando comience a sentirse mejor, vuelva a establecer los patrones de sueño.

La posición de dormir de los bebés y el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL)

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los padres y quienes cuidan de los bebés pongan a todo bebé boca arriba al ponerlos en la cuna para dormir. Eso es importante porque se ha demostrado en varios estudios recientes que los bebés que duermen boca abajo tienen una mayor tendencia a morir del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL). No hay evidencia que dormir boca arriba pueda lesionar a un bebé sano.

Los niños que están aprendiendo a caminar y los niños de edad preescolar

Muchos padres piensan que la hora de irse a dormir de los niños que están aprendiendo a andar es la hora más difícil del día. Es común que los niños en esta edad se resistan a irse a dormir, especialmente si hubiera hermanos de mayor edad que aún estén despiertos. Sin embargo, recuerde que los niños que están aprendiendo a andar y los niños de edad preescolar necesitan al menos de 10 a 12 horas de sueño cada noche. Si su niño(a) no duerme al menos esa cantidad de tiempo al día, hable con su pediatra.

He aquí algunos consejos para ayudar a que su niño que está aprendiendo a caminar desarrolle buenos hábitos de dormir:

1. Asegúrese de que haya un período de tranquilidad antes de que su niño se vaya a dormir.

Establezca una rutina agradable en la que se lea, cante o se tome un baño tibio. Una rutina con regularidad le ayudará a su niño a comprender que pronto será tiempo de irse a dormir. Si los padres trabajan hasta tarde, tendrán tentación de jugar con su niño antes de irse a dormir. Sin embargo, jugar activamente poco antes de irse a dormir podría dejar al niño emocionado e incapaz de irse a dormir. Limite los hábitos de ver televisión y de jugar a los videojuegos antes de irse a la cama.

2. Trate de establecer un horario consistente para su niño y póngalo a dormir a la misma hora cada noche.

Sus patrones de sueño se ajustarán respectivamente.

3. Permítale a su niño(a) que se lleve a la cama a su oso de peluche, juguete o manta especial a la cama cada noche.

Esos objetos reconfortantes muchas veces le ayudan a los niños a dormir, especialmente si se despiertan a mitad de la noche. Asegúrese de que el objeto sea seguro. Un oso de peluche podría tener un listón, botón u otra pieza que podría implicar un riesgo de sofoco para su niño(a). Fíjese que las costuras sean sólidas. El relleno o los balines dentro de los animales de peluche también podrían ser peligrosos e implicar riesgos de sofoco.

4. Asegúrese de que su niño(a) esté cómodo(a). Verifique la temperatura del cuarto de su niño(a). La ropa no deberá limitar el movimiento. A su niño podría gustarle tomar agua antes de irse a dormir, tener una luz nocturna encendida o dejar la puerta ligeramente abierta. Trate de lidiar con las necesidades de su niño antes de la hora de acostarse para que no las use para evitar irse a dormir.

5. Trate de evitar que su niño duerma con usted. Eso solamente hará que le sea más difícil aprender a tranquilizarse por su propia cuenta y a dormirse cuando esté solo.

6. Trate de no ir al cuarto de su niño cada vez que se queje o lo llame.

Los niños aprenderán rápidamente si siempre satisface sus deseos antes de irse a dormir. Cuando su niño lo llame, intente hacer lo siguiente:

- Espere varios segundos antes de contestar. Su tiempo de respuesta podría durar más cada vez, para darle el mensaje a su niño de que es hora de irse a dormir. También le da oportunidad de irse a dormir por sí solo.
- Asegúrele a su niño(a) que usted estará ahí. Si entra al cuarto de su niño, no lo estimule ni se quede por mucho tiempo.
- Colóquese más lejos de la cama de su niño cada vez que vaya a reconfortarlo, hasta que pueda hacerlo verbalmente sin entrar en su cuarto.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría
P.O. Box 747

Elk Grove Village, IL 60009-0747

Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor © 1994. Actualizado en 3-99.
Todos los derechos reservados.
Academia Americana de Pediatría