

IMPORTANCIA DEL SUEÑO EN LOS NIÑOS: CONSEJOS PARA PADRES

EL SUEÑO DE LOS BEBÉS

Algunas orientaciones iniciales

- El sueño es una función evolutiva que requiere de la maduración del sistema nervioso. Es imprescindible para un adecuado crecimiento físico y desarrollo neurológico y emocional del niño.
- El recién nacido se despierta cada 3 horas aproximadamente, esto está regulado por la alimentación.
- A los 3 meses, ya puede desaparecer el despertar nocturno y dormir 5-6 horas seguidas.
- A los 9 meses muchos de los niños duermen toda la noche sin despertarse.
- Dormir bien es un hábito que se aprende de los padres. Para poder enseñar, es importante estar tranquilos y así transmitirles seguridad a los hijos.
- Lo ideal es establecer una rutina antes de ir a dormir: luces bajas, música suave, lectura de un cuento: algo que le permita al niño ir asociando ese estímulo con la hora de ir a la cama.
- Se pueden usar objetos que permanezcan con el niño toda la noche: Ej. osito, mantita.
- No lo acostumbre a dormirse mamando, dándole el biberón, acunándolo, o paseando en el cochecito o en el auto, **cuando se despierte y se encuentre solo, va a reclamar volver a esa situación**. Es importante que el último recuerdo que tenga de la vigilia sea su cuna.
- Es conveniente evitar la TV y los juegos que lo excitan a la hora de dormir.
- Para disminuir el riesgo de muerte súbita se recomienda acostar al bebe en su cuna, boca arriba, sobre colchón firme, sin almohada. No lo sobre abrigue. Sus pies deben estar tocando el borde de la cuna (para que no se desplace), y sus

brazos fuera de la sábana. No fumar en la habitación, y procurar no hacerlo en toda la casa.

- Según las posibilidades de la familia, es conveniente sacar al bebe del cuarto de los padres entre los 6 meses, porque ya puede dormir varias horas de corrido.
- No es recomendable compartir la cama con el niño ya que existe el riesgo de aplastamiento, mayor cantidad de despertares nocturnos y otros trastornos.
- La cantidad de horas de sueño va disminuyendo a lo largo de la infancia:

EDAD	SUEÑO (hs)	SIESTA (*)
RN	16-20	
< 6 meses	10-14	2 (aprox. 2 hs)
6-12 meses	10-12	2 (aprox. 1 hs)
2-3 años	12	1 (aprox. 1 hs)
3-5 años	11-12	desaparece
6-12 años	9-11	
adolescencia	8-9	

- (*) Siestas: no es conveniente que duren más de dos horas, y que el niño se acostumbre a dormir con luz, y con el ruido habitual del hogar.

HABITOS DE SUEÑO SALUDABLE:
• Ambiente oscuro, silencioso, temperatura adecuada (sin abrigo excesivo)
• Horario regular a la hora de acostarse y despertar
• Rutinas agradables (baño, cena, entorno adecuado)
• Evitar la TV, cuentos atemorizantes, o actividad física enérgica una hora antes de irse a dormir
• Acostar al niño despierto para que logre conciliar el sueño solo

Teniendo en cuenta que las pautas anteriormente descritas son generales las acompañamos con algunas reflexiones:

El bebé emite señales que la mamá tendrá que ir interpretando, poniéndole palabras: “tiene sueño”, “tiene hambre”, “quiere estar en brazos”.

La angustia que genera en la mamá reintegrarse al trabajo, quizás puede traer algunos cambios en el dormir del bebé.

Si bien el dormir es un hábito que se aprende, no todos los bebés son iguales frente al sueño.

Hay bebés más tranquilos, otros inquietos, llorones, más demandantes.

Entonces puede ser que durante el sueño los bebés presenten distintas características como despertarse a la noche y requerir la presencia del papá o la mamá.

En los bebés alimentados a pecho en general se prolonga el despertar nocturno para mamar y calmarse. Los bebés mayores de seis meses no necesitarían tomar el pecho o mamadera nocturna habitualmente.

Hay bebés que siguen mamando durante la noche y las mamás lo viven como una situación placentera.

En otros casos si el bebé se despierta varias veces a la noche, provoca a la mamá y el papá un malestar por el cansancio que le genera dormir entrecortado y tener que salir a trabajar o en el día ocuparse de otros hijos.

Hay razones de índole personal, cultural o social para decidir qué hacer.

Después del tercer mes aproximadamente el bebé comienza a dormir varias horas durante la noche pero entre los ocho y nueve meses, puede volver a despertarse porque es el periodo que empieza a reconocerse como un otro diferente a su mamá y entonces reclama esa presencia por la angustia que le genera su ausencia, la separación.

Es importante que durante el día, a los bebés mayores de ocho, nueve meses, que ya comprenden algo del no, aprendan a experimentarlo y que los padres aprenden a tolerar el llanto del bebé al no responder en forma inmediata a sus requerimientos. Ese tiempo de espera le permite al niño tolerar pequeñas frustraciones, fundamentales en la crianza.

Muchas veces los trastornos del sueño de los bebés son el reflejo de situaciones de angustia en la casa, conflictos familiares, de pareja, situaciones traumáticas o de stress.

Cada familia busca la manera de resolver situaciones de diferentes modos ni mejores ni peores.

Si es importante que las parejas se pongan de acuerdo para beneficio de ambos, qué conducta van a tomar como la más adecuada.

Hay muchas alternativas de manejos posibles y aceptables, muy vinculados al concepto de crianza que tiene cada familia.

El colecho (dormir junto a sus padres en la cama) es un tema controvertido, algunas familias y pediatras lo consideran como algo "natural" y que el niño en algún momento, se desprenderá de sus padres y dormirá solo, dejará la cama cuando se sienta seguro y preparado para ello.

Una realidad es que muchas familias no poseen el lugar para acostar a sus niños pequeños en otra cama o habitación.

Otra forma de pensar es que a partir aproximadamente del sexto mes se acostumbre a los bebés a dormir en su cuna, en otra habitación, considerando la necesidad de la separación beneficiosa para los padres y para los niños.

Dormir en otra habitación generaría hábitos de independencia, límites y permitiría la intimidad de la pareja.

En los temas de crianza se recorre un camino entre las certezas y las incertidumbres. No hay un pensamiento único como verdadero.

CADA FAMILIA VA TRANSITANDO LA CRIANZA DE SUS HIJOS CON EL BAGAJE CULTURAL QUE TRAE, SUS EXPERIENCIAS DE VIDA, SUS COSTUMBRES, CREENCIAS, Y SUS MITOS

ES IMPRECINDIBLE ACEPTAR Y COMPRENDER LA DIFERENCIAS PARA PODER ENTENDER LAS CONDUCTAS DE LAS DIFERENTES COMUNIDADES O FAMILIAS.

COMITÉ DE PEDIATRÍA GENERAL AMBULATORIA