

Hábito sueño

50. -¿Duerme solo en la habitación?

Si el niño es de los que está acostumbrado a dormir con sus padres desde hace bastante tiempo, no basta con pedirle que se cambie de habitación sino que las siguientes recomendaciones pueden llegar a ser de utilidad:

Dejar una luz indirecta para ver que sigue en su habitación. Es decir dejar la puerta entreabierta para que le dé la luz del pasillo, o dejar la persiana medio subida.

Si se despierta intranquilo, acompañarle hasta que se relaje.

A la hora de ayudar a dormir a los hijos solos hay que seguir siempre la misma rutina, pero no tomarlo en brazo o acostarse con ellos ya que se puede convertir en una dificultad con el paso del tiempo.

Si los padres se enojan el niño no cederá, al contrario pensará que en breve dejará que haga lo que quiere.

Retirar los apoyos a la hora de dormir solos de manera progresiva.

51. -¿Duerme siesta?

Siesta” para muchos padres es una palabra sumamente importante. El sueño es un requisito fundamental para tener una buena salud y, para que los niños pequeños duerman lo suficiente, suele ser necesario que también duerman durante el día. Con el importante desarrollo físico y mental que experimentan los niños durante la primera infancia, las siestas les proporcionan el tiempo de descanso que necesitan para crecer y reponer fuerzas.

Primera infancia (de 1 a 3 años): los niños de esta edad suelen necesitar entre 12 y 14 horas de sueño, incluyendo una siesta de

entre una y tres horas por la tarde. Los niños de poco más de un año pueden seguir necesitando echar dos cabezadas durante el día, pero estas no deberían hacerse demasiado cerca de la hora de dormir, ya que podrían hacer que les costara más conciliar el sueño por la noche.

Si durante el día Ud. lo ve con sueño o irritable o le cuesta levantarse a la mañana, es posible que le falte sueño o comenzar una rutina de siesta.

Fuente:

<https://kidshealth.org/es/parents/naps-esp.html>

<https://kidshealth.org/es/parents/naps-esp.html>

52. -¿Se rehúsa ir a la cama?

Para muchos padres la parte más difícil del día es saber cuál es la hora de dormir de sus niños pequeños. Los niños a esta edad a menudo se resisten a la hora de dormir, especialmente si tienen hermanos más grandes que aún están despiertos. Los siguientes consejos le ayudarán a su niño pequeño a formar buenos hábitos para dormir:

Asegúrese de que su hijo esté cómodo. Tal vez quiera beber agua, que le deje una luz encendida o que deje la puerta entreabierta. Intente encargarse de las necesidades de su hijo antes de la hora de ir a dormir para que no las use para evitar ir a dormir.

No deje que su hijo duerma en la misma cama con usted. Esto puede hacer que sea más difícil para él dormirse cuando esté solo.

No vuelva a la habitación de su hijo cada vez que se queje o le llame. En lugar de eso, intente lo siguiente:

Espere varios segundos antes de responder y haga que su tiempo de respuesta sea más largo cada vez que le llame. Esto le dará la oportunidad de dormirse solo.

Tranquilece a su hijo diciéndole que usted está allí. Si necesita entrar a la habitación no encienda la luz, no juegue con él ni permanezca demasiado rato.

Fuente: <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/sleep/Paginas/Bedtime-Trouble.aspx>

53. -¿Presenta insomnio, pesadillas, terrores nocturnos u otros trastornos durante el sueño?

Insomnio

Se habla de insomnio cuando un niño tiene problemas para quedarse dormido o para mantener el sueño, lo que conlleva que se despierte muchas veces a lo largo de la noche. En general, se tiene la sensación de que el sueño no ha sido reparador.

Que los niños se despierten por la noche es normal, especialmente los más pequeños. Según el niño crece y madura van disminuyendo los despertares nocturnos.

El dormir alguna noche mal es normal. Pero si la dificultad de dormirse o mantener el sueño perdura en el tiempo y produce malestar, nerviosismo y somnolencia por el día, se considera que se trata de un insomnio.

En los niños, los tipos de insomnio más frecuentes son el insomnio conductual y el producido por higiene del sueño inadecuada.

Insomnio conductual

En este tipo de insomnio los niños no son capaces de conciliar el sueño si están solos. A veces el inicio del sueño está ligado a alguna actividad (meceros, darles de beber), a un objeto particular o a la presencia de los padres, de tal manera que si faltan, el niño no es capaz de quedarse dormido.

Algunas veces el rechazo a irse a la cama es frontal, protestan, lloran, gritan, se salen de la cama, demandan atención repetidamente, pidiendo comida, bebida o que les lean un cuento.

Es normal que los niños se despierten más por la noche cuando están enfermos y se sienten incómodos, pero cuando mejoran hay que tratar de recuperar el ritmo normal. El descanso adecuado es esencial.

Insomnio por higiene del sueño inadecuada

Se refiere al insomnio que se provoca o está favorecido por algunas actividades que se hacen antes de acostarse, como por ejemplo comer chocolate, tomar bebidas excitantes (cola), realizar actividades mentales, físicas (ejercicio) o emocionales (juegos, discusiones) y que dificultan que el niño se quede dormido porque está muy alerta.

Tampoco son recomendables los videojuegos justo antes de irse a dormir y ¡cuidado con los teléfonos móviles y los adolescentes!, el ruido continuo de la entrada de mensajes puede evitar que concilien el sueño. Una buena enseñanza: a partir de cierta hora, móviles apagados o, por lo menos, silenciados.

También se favorece el insomnio si el ambiente no está tranquilo, hay mucho ruido o mucha luz.

Algunas actividades durante el día también pueden interferir con el sueño: dormir siestas muy largas, pasar mucho tiempo en la cama, tener un horario para acostarse muy variable, acostarse muy tarde (los niños pueden estar tan cansados que no saben ni lo que les pasa, que necesitan dormir).

¿Qué favorece el insomnio?

La desorganización familiar con relaciones padres-hijos conflictivas.

El estrés.

El insomnio es más frecuente en hijos de padres insomnes.

Compartir la cama de los padres cuando el niño lo demanda.

A continuación se exponen algunos consejos para dormir al bebé. Si bien el recién nacido duerme de forma muy anárquica y no valen imposiciones, para enseñarle a dormir podemos:

-Establecer un ritual: la rutina es una condición indispensable. Hay que hacer siempre lo mismo, en tiempo y orden, cuando se va

a acostar al niño. Lo primero el baño, luego la cena y después la cuna, a la que tiene llegar siempre despierto. No hay que estimularlo y sobreexcitarlo con juegos y menos aún dormirlo en brazos antes de acostarlo. Después de acostarlo hay que abandonar la habitación, así como evitar jugar con él, darle, la mano, acariciarlo o distraerlo de cualquier otro modo.

-Horarios inflexibles: debe acostarse todos los días a la misma hora, preferiblemente a las 20-20:30 horas en invierno y a las 20:30-21 horas en verano. En verano los días son más largos, pero ello no debe ser un impedimento: basta con bajar la persiana para dejar la habitación en la oscuridad.

-Dormir solo: es frecuente que la cuna en la que duerme el niño se encuentre inicialmente en la misma habitación de los padres. Pero a partir de los seis meses, si no antes, debe dormir solo en su propia habitación.

-Habitación: en el momento de ir a dormir debe mantenerse la oscuridad en la habitación. Asimismo, la temperatura ambiente debe estar entre los 20-23 grados centígrados y debe ventilarse todos los días.

-Pijama y ropa de cama: los bebés se mueven mucho mientras duermen, por lo que es importante que se sientan cómodos. El pijama no debe ser ajustado y las sábanas únicamente deben remeterse bajo el colchón en los pies de la cuna. Tampoco deben pasar calor, por lo que no hay que abrigoles en exceso.

Fuente: <https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/insomnio-nino-que-no-duerme-bien>

<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/pediatria-infancia/insomnio-infantil.html>

Pesadillas

Hay muchas cosas que pueden causar que un niño se despierte a media noche. La mayoría de las veces sucede cuando los niños están muy cansados o bajo estrés. Mantener un horario regular para dormir puede ayudar a prevenir muchos de estos problemas. Si los problemas para dormir que tiene su niño persisten o si se empeoran, consulte con el médico de su niño.

Las pesadillas son sueños aterradores que por lo general suceden en la segunda mitad de la noche cuando los sueños son más intensos. Los niños se pueden despertar llorando o con miedo y pueden tener dificultades para volverse a dormir.

Qué pueden hacer los padres

Vaya de inmediato a atender a su niño

Asegúrele que usted se encuentra a su lado y que no va a permitir que nada le pase

Intente convencerlo de que le cuente lo que pasó en el sueño. Recuérdele que los sueños no son reales.

Permítale que deje la luz prendida si esto lo hace sentir mejor

Una vez que su niño esté listo, anímelo para que se vuelva a dormir.

Verifique que no haya algo que esté atemorizando al niño, como sombras, y si es el caso, cerciórese de deshacerse de éstas.

Fuente: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/preschool/Paginas/nightmares-and-night-terrors.aspx>

Terrores nocturnos

Los terrores nocturnos suceden con más frecuencia en los niños pequeños y los niños en edad preescolar y ocurren durante el ciclo más profundo del sueño. El sueño más profundo ocurre temprano en la noche, con frecuencia antes de que los padres se vayan a dormir. Durante un terror nocturno, su niño puede:

Llorar sin control

Sudar, temblar o respirar con rapidez

Tener una mirada aterrorizada, confusa o los ojos vidriosos

Gritar, votar cosas, patear o tener una mirada ausente

No reconocerlo o caer en cuenta que usted está ahí

Tratar de empujarlo, especialmente si usted trata de abrazarlo

Aunque los terrores nocturnos pueden durar hasta 45 minutos, la mayoría son mucho más cortos. La mayoría de los niños se vuelven a dormir después de un terror nocturno porque en realidad no se han despertado. Al contrario del caso de las pesadillas, un niño no recordará un terror nocturno.

Lo que los padres pueden hacer

Mantenga la calma. Los terrores nocturnos son a veces más aterradores para los padres que para el niño.

No trate de despertar al niño.

Cerciórese de que el niño no se puede hacer daño. Si trata de salirse de la cama, intente detenerlo con delicadeza.

Recuerde, después de corto lapso su niño probablemente se relajará y volverá a dormirse. Si su niño sufre de pesadillas, asegúrese de decírselo a su niñera de qué se tratan y qué pueden hacer al respecto. Si las pesadillas continúan, habla con el médico del niño.

Fuente: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/preschool/Paginas/nightmares-and-night-terrors.aspx>