

PREVENCIÓN DE LOS PROBLEMAS DEL SUEÑO EN LOS BEBÉS

(Prevention of Infant Sleep Problems)

Descripción

Los padres quieren que sus hijos vayan a la cama sin resistencia y que duerman durante toda la noche. Les gusta poder tener 7 u 8 horas de sueño ininterrumpido. Sin embargo, los recién nacidos tienen un límite en cuanto a número de horas que pueden pasar sin alimento, generalmente 4 ó 5. Para los 2 meses de edad, aproximadamente el 50 por ciento de los bebés alimentados con biberón pueden dormir toda la noche. Para los 4 meses, la mayoría de los bebés alimentados con biberón han adquirido esta capacidad. La mayoría de los bebés alimentados al pecho materno pueden dormir toda la noche para los 5 meses de edad. Sin embargo, es posible que no se desarrollen los buenos hábitos en el dormir, a menos que usted tenga un plan.

Le sugerimos que considere las siguientes guías generales si quiere enseñar a su bebé que la noche es el tiempo especial para dormir, que la cuna es el lugar donde debe permanecer por la noche y que puede volver a dormirse por sí solo. Es más fácil prevenir los problemas del sueño antes de los 6 meses de edad, que tratarlos posteriormente.

Recién nacidos

1. **Coloque a su bebé en la cuna cuando tenga sueño pero esté todavía despierto.**

Esto es muy importante. Sin esto, las demás medidas preventivas fracasarán. El último recuerdo que debe tener su bebé de cuando está despierto es el de la cuna, no de usted ni de estar siendo alimentado. Debe aprender a dormirse solo, sin usted. No espere que el bebé se duerma tan pronto como lo acueste. A menudo se requieren de 20 minutos de inquietud para que un bebé se duerma. Si está llorando, mézalo y acurrúquelo. Pero cuando se calme, trate de colocarlo en la cuna antes que se quede dormido. Manéje las siestas de la misma manera. Esta es la forma en que su hijo aprenderá a volver a dormirse después de despertar de modo normal. No ayude a su bebé cuando no necesita ayuda. (Nota: La posición para dormir recomendada por la Academia Norteamericana de Pediatría para los bebés saludables es boca arriba o de lado.

2. **Durante los primeros 3 meses, tome en brazos a su bebé cuando está muy inquieto y llora.**

Todos los recién nacidos lloran un poco durante el día y la noche. Si su bebé llora con exceso, la causa probablemente es un cólico. Responda siempre que lllore el bebé. El movimiento suave y tenerlo acurrucado en los brazos parecen ser las medidas más útiles. No es posible mimar demasiado a un bebé durante los 3 ó 4 primeros meses de vida. Pero aun los bebés propensos a cólicos tienen varios momentos al día cuando están somnolientos y no están llorando. En estos momentos, coloque a su hijo en la cuna y déjelo aprender a consolarse y dormirse por sí solo.

3. **Tenga en brazos a su bebé durante por lo menos 3 horas al día cuando no esté llorando.**

PREVENCIÓN DE LOS PROBLEMAS DEL SUEÑO EN LOS BEBÉS

Esto disminuirá el llanto inquieto y los cólicos.

4. **No deje que su bebé duerma más de 3 horas consecutivas durante el día.**

Trate de despertarlo suavemente y entreténgalo. De esta manera su bebé dormirá más durante la noche. (Nota: Muchos recién nacidos pueden dormir 5 horas consecutivas y usted puede enseñarle a dormir este período más largo durante la noche).

5. **Mantenga los intervalos de alimentación diurna por lo menos cada 2 horas para recién nacidos.**

Las comidas más frecuentes durante el día (por ejemplo cada hora) conducen a que despierte más frecuentemente para comidas breves durante la noche.

El llanto es la única forma de comunicación que tienen los recién nacidos. Cuando su bebé llora no siempre quiere decir que tiene hambre. Puede estar cansado o aburrido, sentirse solo o tener demasiado calor. En estas ocasiones debe tener en brazos a su bebé o acostarlo. No deje que la alimentación desempeñe el papel del chupete. Por cada ocasión que alimenta a su bebé, debería abrazarlo cuatro o cinco veces sin alimentarlo. No lo deje caer en el mal hábito de comer cada vez que usted lo carga. Eso se llama "apacentar".

6. **Haga que las tomas durante la noche sean breves y aburridas.**

Usted querrá que el bebé piense en la noche como un tiempo especial para dormir. Cuando se despierta de noche para comer, atiéndalo sin encender las luces, sin hablarle ni mecerle. Alimentelo en forma rápida y silenciosa. Puede mecerle y jugar más tiempo con él durante el día. Esto dará como resultado períodos de sueño más prolongados durante la noche.

7. **No despierte a su bebé para cambiarle el pañal durante la noche.**

Las excepciones a esta regla son los pañales sucios o las ocasiones en que la piel en la zona del pañal está muy irritada (dermatitis perianal.) Si debe cambiar al bebé, utilice tan poca luz como sea posible (por ejemplo, una linterna), hágalo en silencio y no le proporcione ningún entretenimiento.

8. **No deje que el bebé duerma en la cama con usted.**

Una vez que el bebé se acostumbra a dormir con usted, un cambio a la cuna o a su propia cama será extremadamente difícil. Aún cuando no es perjudicial que su hijo duerma con usted, probablemente usted no logrará dormir una buena noche de reposo. ¿Porqué no le enseña a su hijo a preferir su propia cama? Durante los primeros 2 a 3 meses, puede mantener al bebé en una cuna o caja junto a la cama donde usted duerme.

9. **Déle la última comida a la hora en que usted se acuesta (a las 10 u 11 p.m.).**

Trate de mantener despierto al bebé durante las dos horas antes de acostarse. Acostarse a la misma hora todas las noches ayuda al bebé a desarrollar buenos hábitos de sueño.

Bebés de 2 meses de edad

1. **Lleve la cuna de su bebé a un cuarto separado.**

Para los 3 meses de edad, su bebé deberá estar durmiendo en un cuarto separado. Esto ayudará a que los padres que tienen el sueño ligero puedan dormir mejor. Además, el bebé podría olvidar que los padres están accesibles si no puede verlos cuando se despierta. Si el uso de cuartos separados es imposible, ponga cuando menos un biombo

o cubra la baranda de la cuna con una manta de modo que el bebé no pueda ver la cama donde usted duerme.

2. Trate de retardar las tomas durante la noche.

Para ahora, su bebé ya deberá estar a una comida durante la noche (2 para algunos bebés alimentados al pecho). Antes de preparar el biberón, pruebe a tomar en brazos brevemente a su bebé para ver si esto lo satisface. Si debe alimentarlo, déle de 30 a 60 ml (1 a 2 onzas) menos de lo que le daría durante el día. Si está dándole el pecho, amamántelo menos tiempo por la noche. Cuando su bebé se aproxime a los 4 meses de edad, pruebe a amamantarlo de un solo lado por la noche. Nunca despierte al bebé por la noche para alimentarlo, excepto cuando usted tiene que ir a acostarse.

Bebés de 4 meses de edad

1. Descontinúe la alimentación de las 2 a.m. antes de que se vuelva un hábito.

Para los 4 meses de edad, el bebé alimentado con biberón no tiene que recibir más de 4 biberones al día. Los bebés alimentados al pecho no necesitan más de 5 tomas al día. Si no se elimina la alimentación de la noche en este período, será más difícil hacerlo a medida que su bebé tenga más edad.

Recuerde de dar el último alimento a las 10 u 11 p.m. Si su hijo llora durante la noche, consuélolo frotándole la espalda y hablándole suavemente, en vez de hacerlo con el alimento.

Nota: Algunos bebés alimentados al pecho continuarán teniendo la necesidad de alimentarse una vez durante la noche.

2. No permita que su bebé sostenga el biberón ni que se lo lleve consigo a la cama.

El bebé debe pensar que el biberón pertenece a los padres. El biberón en la cama da como resultado el llanto durante la noche, porque el bebé inevitablemente tratará de alcanzar el biberón y lo encontrará vacío o que está en el piso.

3. Haga que los contactos durante la noche sean breves y aburridos.

Todos los niños se despiertan parcialmente entre cuatro y cinco veces cada noche. Deben aprender a volver a dormirse solos en esas ocasiones.

Si su bebé llora más de unos minutos, acuda a él, pero no encienda la luz, no juegue con él ni lo saque de la cuna. Consuélolo con unas palabras suaves y quédese menos de un minuto. Si su bebé está parado en la cuna, no trate de hacer que se acueste. Esto lo puede hacer por sí solo. Si el llanto continúa por más de 10 minutos, cálmelo y quédese en la habitación hasta que se duerma. (Excepciones: Si usted siente que su bebé está enfermo, tiene hambre, o tiene miedo).

Niños de 6 meses de edad

1. Déle a su bebé un juguete suave y familiar para que lo tenga en su cuna.

A los 6 meses de edad, los niños empiezan a inquietarse cuando se separan de los padres. Un animal de peluche, una muñeca o una manta puede ser un objeto de seguridad que consolará a su hijo cuando se despierte por la noche.

2. Deje abierta la puerta del cuarto del niño.

Los niños pueden sentir temor cuando están en un espacio cerrado y no tienen la

PREVENCIÓN DE LOS PROBLEMAS DEL SUEÑO EN LOS BEBÉS

seguridad de que sus padres siguen estando cerca.

3. **Durante el día, responda a los temores de separación sosteniendo y tranquilizando a su hijo.**

Esto disminuye los temores nocturnos y es especialmente importante para las madres que trabajan fuera de casa.

4. **Para los temores durante la noche, haga que los contactos sean inmediatos y tranquilizantes.**

Para los temores leves que se presentan durante la noche, vaya al cuarto de su hijo rápidamente y tranquilícelo, pero mantenga la interacción tan breve como sea posible. Si su hijo manifiesta pánico cuando usted se va o vomita mientras llora, quédese en el cuarto del niño hasta que se tranquilice o se duerma. No lo quite de la cuna, pero proporcione cualquier otra cosa que necesite para consolarlo, manteniendo la luz apagada y sin hablar mucho. A lo sumo, siéntese junto a la cuna y tome la mano del niño. Estas medidas calmarán incluso a un bebé muy agitado.

Niños de un año de edad

1. **Establezca una rutina agradable y regular para ir a la cama.**

Las rutinas para acostarse, que pueden empezar en los primeros meses, se vuelven muy importantes para un niño cuando tiene un año de edad. Los niños necesitan una rutina que conozcan bien. Los dos padres pueden participar en la rutina para acostarse, alternándose leyendo o inventando cuentos. Los dos padres deben darle las "buenas noches" al niño con un beso y un abrazo. Asegúrese de que los objetos de seguridad de su hijo estén cerca. Termine la rutina para acostarse antes de que su hijo se duerma.

2. **Una vez que está en la cama, su hijo debe permanecer allí.**

Algunos bebés mayorcitos tienen rabietas a la hora de acostarse. Podrían protestar acerca de la hora de ir a la cama o incluso negarse a hacerlo. Usted deberá pasar por alto estas protestas y salir del cuarto. Puede desatender todas las preguntas o demandas que siga haciendo su hijo y hacer cumplir la regla de que el niño no puede salir de la habitación. Si sale, obliguelo a regresar rápidamente a la habitación, evite cualquier conversación. Si siempre responde a las protestas del niño de esta manera, él aprenderá a no oponerse a ir a la cama.

3. **Si su hijo tiene pesadillas o temores nocturnos, tranquilícelo.**

Nunca desatienda los temores de su hijo ni lo castigue por tener miedo. Todas las personas tienen 4 ó 5 sueños por noche. Algunos de estos sueños son desagradables. Si las pesadillas se vuelven frecuentes, trate de determinar cuál podría ser la causa, por ejemplo, algo que el niño pueda haber visto en la televisión.

4. **No se preocupe por cuánto tiempo duerme su hijo.**

Distintas personas necesitan distintas cantidades de sueño a las diferentes edades. La mejor forma de saber si su hijo duerme lo suficiente es que no esté cansado durante el día. Las siestas son importantes para los niños pequeños, pero haga que duren menos de 2 horas. Los niños dejan de tomar siestas matutinas entre los 18 meses y los 2 años de edad, y abandonan las siestas de la tarde entre los 3 y los 6 años de edad.

Escrito por B.D. Schmitt, M.D., autor de "Your Child's Health", Bantam Books.