

17.14. Problemas de sueño

Los niños y niñas pueden tener dificultad para conciliar el sueño al ir a la cama o pueden despertarse muchas veces durante la noche.

Esta situación puede llegar a ser un problema tanto para el niño como para los progenitores. Algunos piensan que pueden evitar los problemas para dormir de su bebé creando un horario de sueño. Otros creen que su bebé debe comer y dormir según sus necesidades. No hay una manera correcta o incorrecta de hacerlo. Sin embargo, hay pasos que puede realizar para establecer buenos hábitos de sueño para su niño.

¿Qué puede hacer?

- La mayoría de expertos están de acuerdo en que la rutina ayuda a establecer buenos hábitos del sueño. La rutina da estabilidad y seguridad.
- La posición en los bebés es importante: se aconseja que duerman boca arriba.
- Es necesario un ambiente tranquilo para dormir. El día es diferente de la noche, y esto hay que enseñárselo al niño. De día, luz y actividad; de noche, luces tenues, silencio y las cosas despacio. Si se despierta, no juegue con él. Haga solo lo necesario y póngalo de nuevo en la cuna.
- La habitación debe tener una temperatura agradable y ropa cómoda para la estación.
- Acuéstele cuando comience a estar cansado o cansada. Atento a sus señales: bostezo, frotarse los ojos, revolverse. Si está muy cansado cogerá más tarde el sueño.
- El objetivo es que se duerma solo. Para ello debe llegar a la cuna somnoliento, pero despierto.
- Al principio no será fácil, y puede echarse a llorar. Acompáñelo unos minutos sin recurrir a cogerlo en brazos o darle de comer. El peluche, un muñeco, su juego favorito o una mantita pueden calmarlo.
- La comida no se debe asociar al sueño. Si se acostumbra a dormir con la comida, solo se dormirá dándole de comer.
- Todas sus acciones deben dirigirse a crear una **rutina** diaria, tanto para la siesta como para el sueño nocturno. Se trata de hacer lo mismo a la misma hora, por ejemplo: hacer pipí, lavarse los dientes, poner al niño en la cama, contar un cuento, cantar una nana o mantener una



conversación corta, dar las buenas noches y despedirse, apagar la luz y salir de la habitación.

- Nunca utilice alcohol o medicamentos para ayudarlo a dormir. Las bebidas excitantes se deben evitar, al igual que la sobrealimentación. Como sucede con los adultos, no dormirá más por tener el estómago lleno, por lo que no se aconseja asociar cereales al biberón.



¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si el niño ronca y deja de oír el ronquido. Esto puede significar que hace pausas largas en la respiración
- Si está adormilado durante el día.
- Si su patrón habitual de sueño cambia de repente.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://es.familydoctor.org/las-rutinas-de-sueno-del-recien-nacido/>
- <http://enfamilia.aeped.es/vida-sana/sueno-normal>
- <https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/cuando-dormirami-bebe-un-tiron-sueno-en-bebes-menores-12-meses>