

EL SUEÑO EN LOS NIÑOS

Es muy importante saber que durante el sueño normal todos los niños (y adultos) tienen despertares, generalmente breves, que se continúan sin darnos cuenta con el sueño. En ocasiones son más prolongados y el niño se da cuenta que está despierto y puede reclamar los elementos que le facilitan conciliar el sueño.

La cantidad de horas de sueño de los niños depende de la edad y presenta variaciones individuales. Como referencia podemos establecer:

EDAD	SUEÑO NOCTURNO (HORAS)	SIESTAS (HORAS)	HORAS TOTALES DE SUEÑO
1 MES	8.5	8	16.5
6 MESES	10.5	4	14.5
12 MESES	11	2.5	13.5
DOS AÑOS	11	2	13
CUATRO AÑOS	11	0	11
OCHO AÑOS	10	0	10
DOCE AÑOS	9	0	9
DIECISEIS AÑOS	8	0	8

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA EL SUEÑO DE LOS NIÑOS.

☀ Establezca siempre rutinas desde que el niño es pequeño: baño, cena o toma de la noche, continuar con un periodo de intercambio afectivo y juego fuera del dormitorio y acostarle al niño para que se duerma. No debe acostarle dormido, acunándolo, permitiendo que toque el pelo de la madre o permaneciendo junto a el o ella hasta que se duerma. (Debe recordarse que el niño reclamará esos vínculos, dependientes de la presencia de un adulto, normalmente la madre, para quedarse nuevamente dormido si tiene despertares prolongados). Una vez que se coloca en su cuna, se debe despedir del niño brevemente y con absoluta normalidad. Es conveniente que en su cuna tenga móviles, peluches y otros objetos que no supongan riesgo para los niños y que sirvan de vínculo para dormirse nuevamente si tiene despertares prolongados.

- ☀ No se preocupe si su niño de pocos meses se queda dormido tras la toma. Acuéstele con normalidad, es casi seguro que no tendrá trastornos del sueño por esta causa. Si tiene más de tres o cuatro meses de edad, se despierta muchas veces por la noche y mama muy poco o toma poco biberón es posible que haya establecido el chupeteo del pezón o la tetina como vínculos para quedarse dormido. Si sospecha esto, consulte a su pediatra.
- ☀ Si su hijo o hija tiene cólicos debe atenderle sin someter al bebé a estímulos diferentes cada día. Muchos de los niños con cólicos tienen trastornos del sueño cuando son mayores porque los padres no saben que este es un problema transitorio, no más de tres meses, y siguen atendiendo frecuentemente al niño ante cualquier ruidito o movimiento normal que haga durante la noche. Si su hijo o hija ha tenido cólicos y a partir del tercer o cuarto mes sigue con dificultades para dormir, requiriendo la presencia de los padres, debe consultar a su pediatra.
- ☀ Acueste al niño o niña en una habitación a una temperatura adecuada (17-20°C), respetando las normas de prevención de la muerte súbita. No es aconsejable que los niños duerman con los padres en la misma cama pues existe riesgo de muerte por sofocación.
- ☀ A partir de los 3-4 meses es conveniente que el niño duerma en su habitación si es posible. De no serlo, es recomendable establecer, mediante algún separador, el espacio del niño en la habitación de los padres.