

EL NIÑO QUE SE DESPIERTA POR LAS NOCHES

DEFINICIÓN

Aproximadamente 10 a 15% de los niños entre 4 y 24 meses tienen problemas para dormir toda la noche. Se despiertan y lloran una o más veces para ser alimentados o entretenidos por sus padres. Estas interrupciones generalmente ocurren cada noche. En la mayoría de los casos los niños se han comportado de esta manera desde el nacimiento. Si su niño entra dentro de esta descripción. La información presentada aquí le ayudará a entender el problema y tomar medidas para establecer un patrón normal para dormir durante la noche.

Todos los niños despiertan cuatro o cinco veces parcialmente cada noche después de soñar. La mayoría pueden volver a dormir. Los niños que no han aprendido a auto consolarse y tranquilizarse lloran para que los padres los atiendan. Si usted acostumbra al niño a ser mecido hasta estar dormido en las siestas o por la noche el niño no aprenderá a volver a dormir sin su ayuda.

Como educar a los niños que se alimentan por la noche.

Si su niño tiene más de 4 meses de edad y quiere ser alimentado por las noches, trate este problema primero. Desde el nacimiento hasta los 2 meses, la mayoría de los niños se despiertan dos veces por la noche para ser alimentados. Entre los 2 y 3 meses, la mayoría necesitan una alimentación a media noche. A los 4 meses, cerca del 90% de los niños duermen más de 8 horas consecutivas sin ser alimentados. Los niños normales de esta edad no necesitan ninguna caloría durante la noche para permanecer saludables. El otro 10% puede aprender a dormir toda la noche si usted sigue los siguientes pasos.

1- Prolongue los espacios entre alimentación durante el día a 4 horas o más. Los intervalos durante la noche no pueden ser prolongados si los del día son demasiado cortos. Si el estómago del bebé está condicionado a esperar comidas frecuentes durante el día, tendrá episodios de hambre durante la noche. Este mal hábito llamado pastar con frecuencia les ocurre a madres que no saben separar el cargar del amamantar. Por cada vez que usted amamanta a su niño, deben haber cuatro o cinco veces que usted consuela al niño sin amamantarlo. Gradualmente posponga la alimentación durante el día hasta que sea normal para la edad de su niño. Si usted actualmente alimenta a su niño cada hora, avance a hora y media. Cuando esto sea aceptado, disminuya a 2 horas. Cuando lllore acúnelo o déle un chupón. El objetivo para los bebés alimentados con fórmula es de cuatro alimentos al día los 4 meses. (los bebés alimentados al seno frecuentemente necesitan cinco alimentos al día hasta los 6 meses cuando se les introduce los alimentos para bebés).

2- Coloque al niño en su cuna cuando esté soñoliento pero despierto. Cuando el niño se vea soñoliento, deje de alimentarlo y colóquelo en su cuna. Su último recuerdo de estar despierto debe ser la cuna, no el pecho o el biberón. El necesita aprender a dormir por sí mismo. Requerirá esta habilidad de tranquilizarse solo cuando despierte por la noche. Este cambio precisará algo de llanto. Si llora acuda al niño cada 15 minutos, pero no lo alimente ni lo saque de la cuna. Déle un abrazo y salga de la habitación. Esté menos de 1 minuto. Ayúdele a aprender a empezar a dormir por sí mismo durante las siestas cuando usted puede tolerar mejor el llanto. Para el llanto de media noche puede (por el momento) mecerlo para que duerma.

3. Retire cualquier biberón de la cama. Si usted alimenta a su niño al momento de dormir, no deje que él detenga la botella. También aliméntelo en un cuarto diferente al dormitorio. Trate de separar el tiempo de alimentación del de siestas. Si su niño necesita chupar algo para dormir, ofrézcale un chupón o ayúdele a alcanzar un dedo. También anímelo a apegarse a un animal de felpa favorito o una manta.

4. Retire las alimentaciones de la noche. Por ahora, después de la última toma de las 10 u 11 de la noche, sólo alimente al niño una vez durante la noche y hágalo de manera breve y aburrida. Si toma más de 20 minutos no es necesario hacerlo votar los gases. Si se despierta otra vez, mézalo hasta que duerma.

Después que los intervalos de alimentación durante el día se hayan normalizado, empiece a disminuir la cantidad de alimentos durante la noche. Para los bebés alimentados con biberón, la cantidad de fórmula que usted le da puede ser disminuida en una onza cada tres noches hasta que el niño no necesite más alimento por la noche. Amamante al niño en un solo lado y por solo unos

minutos.

Llorones nocturnos

Si su bebé tiene más de 4 meses de edad, llora durante la noche, se calma cuando usted lo carga y no necesita ser alimentado, usted tiene un llorón nocturno. Si lo mece, acuna, o pasea al bebé al momento de dormir, él se volverá incapaz de dormir por sí mismo al momento de dormir.

1. Coloque a su niño en su cuna soñoliento pero despierto durante las siestas o el momento de dormir. No hay problema de cargar a los bebés, pero cuando el niño empieza a verse soñoliento, colóquelo en su cuna. Su último recuerdo deberá ser el de la cuna no el de usted. Él necesita aprender a volver a dormir por sí mismo. Si su niño es muy llorón, mézalo hasta que se tranquilice o esté casi dormido. Pero deténgase antes de que esté completamente dormido.

2. Si llora haga un contacto breve cada 15 minutos. Los niños no pueden aprender a autoconsolarse si no lloran un poco. Este llanto no es dañino. Si el llanto continúa, visite a su niño en la cuna cada 15 minutos. No esté más de un minuto. muéstrese soñoliento, susurre, "shhh, cállate todos están dormidos" añada algunos comentarios para tranquilizarlo y déle unas palmaditas gentiles. No encienda las luces o saque al niño de su cuna. No lo meza o juegue con el niño, tampoco lo lleve con usted a su cama ni se quede en el cuarto más de un minuto. La mayoría de los niños llorarán por 30 o 60 minutos y se quedarán dormidos. Si el llanto persiste, usted puede revisarlo cada 15 minutos, por un minuto o menos cada visita. Este breve contacto no recompensará al niño lo suficiente para perpetuar su comportamiento.

3. Para llantos de media noche, meza al niño hasta que se duerma, temporalmente. Hasta que su niño aprenda como volver a dormir por sí solo, haga la media noche lo más fácil posible. Tome a su niño si está llorando fuera de la cuna y mézalo hasta que se duerma. Sin embargo no le hable, no deje el cuarto o encienda las luces. Después que haya aprendido a tranquilizarse por sí mismo para las siestas y el momento de dormir, usted después puede exigirle el tranquilizarse con el llanto de media noche, acudiendo a él cada 15 minutos y haciendo las visitas breves y aburridas. Para entonces, este problema habrá desaparecido en unas cuantas noches.

LLORONES NOCTURNOS ASUSTADOS

Después de 6 meses de edad, la ansiedad de separación normal de muchos infantes es mayor durante la noche y al momento de ir a la cama. Cuando usted trata de dejar el cuarto del niño éste se vuelve histérico, llora sin parar por horas o llora hasta vomitar. si su niño está entre los 6 y los 18 meses de edad y tiene mucha angustia durante el día, cuando lo deja, trate sus problemas para dormir como sigue.- Quédese con el niño si está asustado. Al momento de dormir o hacer siestas, coloque a su niño en la cuna soñoliento pero despierto. Quédese lo necesario para que se calme, pero no lo levante de la cuna. Como mucho, siéntese en una silla al lado de la cuna tocándolo. Unos audífonos con buena música pueden ayudarla a pasar el tiempo. Haga unos cuantos comentarios tranquilizadores inicialmente y luego no le hable. Si es la media noche, considere dormir en el cuarto de su niño.

2- Déjelo brevemente cada 15 minutos. Salga por 1 o 2 minutos de vez en cuando para enseñarle al niño que el separarse es tolerable porque usted regresará. Deje la puerta abierta y una luz encendida si su niño tiene angustia de separación.

3- Provea muchos abrazos durante el día. Durante el día, responda a los miedos de su niño con muchos abrazos y consuelo. Su niño puede necesitar más tiempo de ser cargado en una mochila. Los niños de las madres que trabajan fuera de casa necesitan una atención extra en las noches. También haga juegos de separación como "oculta oculta o pesca-pesca". Los miedos o inseguridades pueden ser tratados completamente durante el día.

Pasos que tomar para todo tipo de problemas para dormir. Ya sea que los problemas que sea un bebé que se alimenta durante la noche, un llorón nocturno entrenado, o un llorón nocturno asustado, las siguientes medidas deben ser de ayuda.

1- Lleve la cuna a otro cuarto. Si la cuna está en el cuarto de los papás, llévela a un cuarto separado. Si esto es imposible, cubra los lados con una manta de manera que no pueda verla cuando despierte.

2- Elimine siestas largas durante el día. si su niño ha dormido la siesta por más de dos horas, despiértelo. Si tiene la costumbre de dormir tres siestas al día, trate de cambiar el hábito a dos siestas al día.

3- No cambie pañales mojados durante la noche. Cambie los pañales si el niño ha evacuado o si existe el riesgo de escaldaduras graves. Si usted tiene que cambiarlo use una luz muy tenue (por ejemplo una linterna), haga esto rápido y no provea ninguna entretención.

4- Si el niño se está parando en la cuna. Déjelo en esa posición. No trate de acostarlo cada vez que trate de levantarse. El puede acostarse sin su ayuda.

LLAME AL CONSULTORIO

Durante horas regulares si.

- El niño se ve enfermo.
- Alguien en la familia no puede tolerar el llanto.
- Los pasos aquí mencionados no mejoran el hábito de dormir de su niño en 2 semanas.
- Usted tiene otras preocupaciones o preguntas.

Dr. Reynaldo de Avila móvil 776 65559
591-3375800 Santa Cruz Bolivia

Adaptado de Barton D. Schmitt. Instructions for Pediatric Patients. Second Edition. Saunders 1999 .