

PREVENCION DE LOS PROBLEMAS PARA DORMIR

Generalmente los padres quieren que su niño vaya a la cama sin resistencia y duerma toda la noche. Añoran el momento en que tendrán nuevamente 7 u 8 horas de sueño ininterrumpido. Sin embargo los recién nacidos tienen un límite de horas para dormir (generalmente 4 o 5 horas). A los 2 meses de edad, cerca del 50% de los bebés pueden dormir toda la noche. A los 4 meses la mayoría de los infantes han adquirido esta capacidad. Aunque puede pasar que esto no ocurra a menos que usted tenga un plan. Considere los siguientes consejos si quiere enseñarle al niño que la noche se hizo para dormir, que su cuna es donde debe estar y que puede volver a dormir por sí mismo. Es mucho más fácil prevenir los problemas para dormir antes de los 6 meses de edad que intentarlo más tarde.

RECIEN NACIDOS

- 1.- Ponga a su niño en su cuna cuando esté soñoliento pero despierto. Es un paso muy importante. Sin éste, las otras medidas preventivas fallarán, lo último que recuerde su bebé deberá ser la cuna y no usted o el estarse alimentado. Debe aprender a dormir sin usted. No espere que se duerma tan pronto como lo acueste. Frecuentemente estará unos 20 minutos inquieto. Si llora cárguelo y arrúllelo, pero en cuanto se calle colóquelo nuevamente en la cuna antes de que quede dormido. Maneje las siestas de la misma manera. Esta es la forma en que aprenderá a volver a dormir después un despertar normal. No lo ayude cuando no necesite ninguna ayuda.
- 2.- Cargue a su niño siempre que tenga un llanto de molestia durante los 3 primeros meses. Todos los bebés pequeños lloran durante el día y la noche. Si su bebé llora excesivamente, la causa es probablemente cólico. Siempre responda a un bebé que llora. El acunar y mecer gentilmente parece ayudar. Los niños no se "malcrían" durante los primeros 3 o 4 meses de vida, pero incluso los bebés con cólico tienen momentos en el día en que están soñolientos pero no llorando. En estas ocasiones, coloque al niño en su cuna y déjelo aprender a auto consolarse y a inducirse el mismo el sueño.
- 3.- Cargue a su niño por lo menos 3 horas cada día cuando no esté llorando. Esta práctica disminuirá el llanto de molestia.
- 4.- No permita que el niño duerma por más de 3 horas consecutivas cada día. Trate de despertarlo gentilmente y entretenerlo. De esta manera el tiempo en que duerma más será durante la noche (Nota: Muchos recién nacidos pueden dormir 5 horas seguidas y usted puede enseñarle que tome este período de sueño en la noche).
- 5.- Mantenga el intervalo de alimentación por lo menos cada 2 horas en recién nacidos. Alimentaciones más frecuentes, como cada hora, conducen a despertar a menudo en la noche. El llorar es la única forma de comunicarse que tienen los recién nacidos. El llanto no siempre significa que su niño está hambriento. Puede que esté cansado, aburrido, se sienta solo, o tenga calor. Tome al niño, en estas ocasiones y colóquelo en la cuna. No permita que el alimentarse se convierta en un consuelo. Por cada vez que usted lo alimente, deberán haber cuatro o cinco veces que pueda consolarlo sin tener que hacerlo. No permita que caiga en el mal hábito de alimentarse cada vez que lo levante. Esto se llama "pastar".
- 6.- Haga que la alimentación de la media noche sea breve y aburrida. Usted querrá que su bebé piense que la noche es un momento para dormir. Cuando despierte en la noche para alimentarse, no encienda las luces, no le hable, ni lo meza, Aliméntelo rápidamente y calladamente. Esta conducta llevará a períodos más largos de sueño.
- 7.- No despierte a su niño para cambiarle pañales durante la noche. La excepción a esta regla es cuando usted cambia pañales en casos de un eritema del pañal severo. Si usted "tiene" que cambiar los pañales hágalo con la luz más tenue posible, por ejemplo el de una linterna, en silencio, sin proveer ninguna entretención.
- 8.- No permita que el niño duerma en la cama de los padres. Una vez que el niño se acostumbre a dormir con usted el cambiarlo a su propia cuna será muy difícil. Aunque no hace daño el que duerma con usted, usted probablemente no tendrá una noche tranquila. Entonces ¿porqué no hacer que su niño prefiera su propia cuna? En los primeros 2 o 3 meses, usted podrá tener a su niño en una cuna o un Moisés junto a su cama.

BEBES DE DOS MESES

1- Mueva su niño a un cuarto separado. A los 3 meses de edad, su niño debe estar durmiendo en un cuarto separado. Esto ayudará a los padres que tienen el sueño liviano a dormir mejor, también su niño podrá olvidar que sus padres están disponibles si es que no los puede ver cuando se despierta. Si no es práctico el tener cuartos separados, por lo menos coloque un biombo o cubra la parte de arriba de la cuna con una manta así el niño no podrá verlos.

2.- Trate de retrasar las alimentaciones de media noche. Para esta época su niño deberá estar recibiendo sólo una alimentación en la noche. Antes de preparar una botella, trate de cargar a su niño brevemente para ver si esto lo satisface. Si tiene que alimentarlo, déle una o 2 onzas menos que durante el día. Si lo alimenta al seno, ofrézcaselo por menos tiempo. Cuando el niño se acerque a los 4 meses trate de darle sólo un lado durante la noche. Nunca despierte a su niño para alimentarlo, excepto cuando usted tenga que ir a dormir.

BEBES DE CUATRO MESES

1- Trate de suspender la alimentación de las 2.00 AM. Antes de que se convierta en un hábito. Hacia los 4 meses de edad, el bebé alimentado con biberón no necesita recibir más de 4 alimentos al día. Los alimentados al seno no necesitan hacerlo más de 5 veces al día. Si usted no elimina las alimentaciones de la noche para esta época, se volverá más difícil suspenderlas cuando el niño sea mayor. Recuerde de darle la última alimentación a las 10 u 11 de la noche. Si su niño llora durante la noche, consuélolo con una fricción en la espalda y unas palabras suaves en lugar de alimentándolo. NOTA: Algunos bebés que no estén ganando suficiente peso podrían necesitar fórmula suplementaria o cereal varias veces al día para ayudarlos sin necesidad de recibir el seno durante la noche.

2- No permita que su bebé sostenga su biberón o lo lleve a la cama. Los niños deben pensar que el biberón pertenece a los padres. El llevar un biberón a la cama puede originar inevitablemente que a medianoche el bebé lo quiera tomar y lo encuentre vacío o en el piso.

3- Haga cualquier contacto de media noche breve y aburrido. Consuele a su niño tan poco como sea posible entre las 10 de la noche y las 6 de la mañana. Todos los niños despiertan parcialmente cuatro o cinco veces y vuelven a dormir por si solos. Necesitan aprender a volver a dormir ellos mismos. Si su niño llora por más de 5 minutos, véalo pero no encienda las luces, no juegue con él ni lo saque de la cuna. Consuélolo con algunas palabras suaves y esté allí por menos de un minuto. Este breve contacto no será suficiente para ocasionar que su bebé la tenga caminando todas las noches. Si su llanto continúa, puede volverlo a ver en 15 minutos, pero no lo saque de la cuna ni se quede en el cuarto hasta que vuelva a dormirse. (Excepto cuando usted piense que su niño está enfermo o asustado).

BEBES DE SEIS MESES

1- Provea un juguete amigable y suave para que lo tenga en la cuna. A la edad de 6 meses, los niños empiezan a estar ansiosos al separarse de los padres. Un animal de peluche, una muñeca o una manta pueden ser objetos de seguridad que darán comodidad al bebé cuando se despierte durante la noche.

2- Deje abierta la puerta del cuarto de su niño. Los niños pueden asustarse cuando se encuentran en espacios cerrados y no saben que sus padres están cerca.

3- Durante el día, responda a la angustia de separación abrazándolo y dándole seguridad. Esto disminuye el miedo durante la noche y es de especial importancia para las madres que trabajan fuera de casa.

4- Para el miedo durante la noche, haga el contacto pronto y tranquilizador. vea al bebé pronto y sea tranquilizadora, pero mantenga la interacción tan breve como sea posible. Si su niño tiene terror o vomita cuando usted se marche, quédese en el cuarto hasta que se calme o vuelva a dormirse. No lo saque de la cuna, pero déle lo que necesite para tranquilizarse, manteniendo las luces apagadas y no hablando demasiado. Como máximo siéntese al lado de la cuna tocándolo. Estas medidas calmarán incluso al infante más molesto.

NIÑOS DE 1 AÑO DE EDAD

Establezca un ritual predecible y placentero a la hora de dormir. Los rituales a la hora de dormir que pueden empezar a edad temprana se vuelven muy importantes para el niño al año de edad.

Ellos necesitan una rutina familiar. Ambos padres pueden involucrarse a la hora de dormir, el leer o contar cuentos. Los dos pueden dar el abrazo y el beso de las "buenas noches" asegúrese que el objeto de seguridad del niño esté cerca. Termine el ritual antes de que el niño se duerma.

2- Una vez que el niño es puesto en la cama debe permanecer allí. Algunos niños hacen un berrinche a la hora de dormir. Pueden protestar e incluso negarse a ser acostados. Usted no debe atender a estas protestas y salir de la habitación. Usted tiene que ignorar cualquier pregunta o solicitud y recordarle la regla que no se puede dejar la habitación. Si su niño sale retórnelo a el dormitorio rápidamente y evite toda conversación. Si usted responde a sus protestas de esta manera todas las veces, él aprenderá a no tratar de prolongar la hora de ir a la cama.

3- Si su niño tiene pesadillas o terrores nocturnos, tranquilícelo. Nunca ignore los miedos de su niño ni lo castigue por ellos. Todos tienen cuatro o cinco sueños cada noche. Alguno de éstos son pesadillas. Si éstas se vuelven frecuentes, trate de determinar que las puede estar causando, tal como algo que el niño estuvo viendo en la televisión.

4.- No se preocupe acerca del número de horas que el niño duerme. Personas diferentes necesitan una diferente cantidad de horas de sueño a diferente edad. La mejor manera de saber si su niño está teniendo suficientes horas de sueño es si nota que no está cansado durante el día. Las siestas son importantes para su niño pero manténgalas en menos de 2 horas por día. Los niños dejan de hacer siesta por la mañana entre los 18 meses y los 2 años de edad y por la tarde entre los 3 y 6 años de edad.

Madrugadores

Algunos padres tienen que despertar a las 5 o 6 de la mañana, porque su niño, de uno o tres años ya está levantado, se encuentra muy descansado y feliz de saludar al nuevo día. El niño aparece en la cama de los padres o llama desde su cuna porque quiere que todos despierten. A estos pequeños inoportunos se les podría llamar "madrugadores".

Existen dos causas principales de esta pesadilla matutina, la primera es que estos niños han dormido excesivamente a lo largo del día. La segunda, menos frecuente, se debe a la necesidad, genéticamente determinada de un número menor de horas de sueño.

En el primer caso los niños son llevados a la cama muy temprano la noche anterior o han tenido demasiadas siestas que fueron muy prolongadas. Las siestas dentro de las dos primeras horas después del desayuno contribuyen a despertarse temprano por la mañana.

Algunos de estos tienen un requerimiento de sueño reducido- Uno que está por debajo del promedio de 10 a 12 horas por noche que la mayoría de los niños entre 1 y 10 años necesitan. Este es un rasgo genético. Estos niños generalmente tienen un padre que necesita 6 horas o menos de sueño por la noche.

Otros niños pueden empezar despertándose temprano durante la primavera porque la luz entra por sus ventanas. Esto se soluciona fácilmente al colocar cortinas oscuras.

Finalmente a esos niños a los que se les da un biberón en su cuna, reciben desayuno temprano o se les permite entrar a la cama de los padres temprano en la mañana, pueden desarrollar un mal hábito que persiste después que la causa original ha sido solucionada (por ejemplo, mucho tiempo de siesta).

Para solucionar el problema empiece reduciendo el tiempo de la siestas. Muchos niños por encima del año de edad y la mayoría sobre los 18 meses necesitan solo una siesta (a menos que estén enfermos). Si su niño necesita dos siestas, asegúrese que la primera no empiece antes de las 9 AM. Si el reducir a una siesta de 2 horas después del almuerzo no ayuda, acórtela a 1 1/2 horas máximo. También asegúrese que su niño tenga suficiente actividad después de dormir, así estará cansado en la noche.

Retrase la hora de ir a la cama hasta la 8 o 9 p.m. Estos dos pasos curarán a su niño a menos que tenga un requerimiento de sueño por debajo del promedio, en este caso proceda con las siguientes sugerencias.

Establezca reglas como: "No puedes salir de tu cuarto hasta que tus padres se hayan levantado". "Puedes jugar callado en tu cuarto hasta el desayuno". También enséñele que no es está bien despertar a la gente cuando está durmiendo y que sus padres necesitan dormir.

Si el niño está en una cuna déjelo hasta las 7 de la mañana. Ponga algunos juguetes en una bolsa en su cuna la noche antes (pero no aquellos en los que se pueda parar). Si usted los pone antes

que se baya a dormir el niño jugará con ellos un momento, caerá dormido después y dormirá mas tiempo. Si llora, acuda a él y recuérdale el juguete. No le coloque ninguna sorpresa en la bolsa, porque despertará temprano como en las mañanas de Navidad. Si hace mucho ruido con un juguete, quite ese juguete en particular. Si llora ignórelo, si continúa llorando visítelo brevemente cada 15 minutos para asegurarle que todo está bien y que la gente está durmiendo. No encienda las luces, no hable mucho, no le dé un biberón, no lo saque de la cuna ni permanezca más de un minuto.

Si su niño está en una cama a nivel del suelo manténgalo en su dormitorio hasta las 7 AM. Consígale un radio despertador y póngalo a las 7 AM. Dígale que puede salir del cuarto cuando la música empiece. Dígale que puede jugar callado hasta entonces. Ayúdele la noche anterior a colocar algunos juguetes o libros en la cuna. Si sale de su cuarto, ponga una barrera o cierre la puerta. Dígale que estará contenta de abrir la puerta tan pronto como regrese a su cama. . Si esto es un problema crónico coloque la barrera una noche antes.

Si enfrenta una gran resistencia, cambie la hora de despertarse gradualmente. Algunos niños protestan de sobremanera por la nueva regla, especialmente si han venido a la cama de los padres en la mañana. En ese caso, avance gradualmente. Si ha estado despierto a las 6 AM, ayúdelo a que espere hasta las 6 y 15 por tres días. Ponga el radio despertador a esa hora.. Cuando su niño se haya ajustado a las 6:15 cambie el horario a las 6 y 30. Cambie el horario hacia adelante cada 3 o 4 días.

Premie a su niño por no despertar a otra gente en la mañana. Una cartilla con estrellas o un trato especial en el desayuno puede hacer que el niño espere más cooperativamente.

Cambie sus tácticas para el fin de semana. Muchos padres quieren que sus niños duerman sábados o domingos por la mañana. Si usted prefiere eso, mantenga al niño despierto una hora más tarde la noche anterior. Si está usando un radio despertador en su programa, apáguelo o ponga el horario una hora más tarde. Como último recurso, coloque el desayuno para el niño el día anterior y permita que vea un vídeo preseleccionado.

Consulte con su pediatra si el mal hábito de su niño no mejora después de tratar este abordaje por 4 semanas o si su niño tiene además otros problemas de comportamiento.

**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**