



# Ni duerme... ni deja dormir

No es que no duerma. Lo que ocurre es que lo hace a destiempo. Si lo 'entrenas' para que ajuste su ciclo de su sueño al tuyo, podrás despedirte de las noches en blanco

**D**esde que está en el útero, el bebé alterna periodos de sueño y de actividad, alternancia que se mantiene al nacer. El problema es que sus ciclos de sueño y vigilia no siempre coinciden con los de sus padres, de ahí que sea labor de éstos "entrenarlo" en la adquisición del hábito de dormir. Así expresado suena "fácil, sencillo y hasta comprensible", pero en la práctica, y tras una semana de cabezotas alternativas, ojeras tridimensionales y nervios a flor de piel,

son muchos los padres que se preguntan: ¿qué puedo hacer para que este niño duerma... y me deje dormir?

## ASÍ DUERMEN LOS BEBÉS

Lo primero que debes tener claro son las características del sueño infantil: al igual que ocurre con el sueño adulto, está dividido fundamentalmente en dos etapas que se van profundizando progresivamente.

Cada una de ellas dura unos 90 minutos y siempre se suceden en el mismo orden: sueño

REM (lento y corto) y sueño NO REM (más largo y profundo). Todos los bebés transitan por ambos ciclos en una misma noche.

Conforme crece, lo normal es que los sueños REM vayan disminuyendo y los NO REM aumenten.

Sin embargo, pese a esta programación innata, el recién nacido no conoce la diferencia entre el día y la noche; necesita dormir y alimentarse continuamente, por lo que el hecho de que haya luz u oscuridad, en principio, no le afecta. Además, el patrón de sueño a esta edad es variable: algunos pueden permanecer mucho tiempo durmiendo sin necesidad de comer, mientras que otros están somnolientos durante el día y se activan al llegar la noche.

En general, el recién nacido duerme entre 16 y 20 horas diarias, con periodos de sueño de unas cuatro horas seguidos o otros de vigilia de una a dos horas.

## ¿A SU RITMO O AL TUYO?

El gran reto es conseguir que estos patrones de sueño se vayan ajustando cada vez más a los de la familia y los del ritmo habitual: dormir de noche y estar activo de día.

"En los tres primeros meses, el bebé configura sus hábitos de sueño hasta conseguir unos patrones normales; pero en ocasiones es necesario ayudarlo un poco para que consiga dormir toda la noche", explica el doctor Félix Muñoz, jefe del Servicio de Pediatría de Capio Hospital General de Cataluña.

El recién nacido no conoce la diferencia entre el día y la noche. La luz no le afecta

como explica el doctor Muñoz, "los malos patrones de sueño pueden percarar toda la vida y facilitar el insomnio adulto".

Las últimas investigaciones al respecto han puesto de manifiesto hasta qué punto es importante que el niño adquiera unos hábitos de sueño desde edades tempranas:

**1 Favorece su rendimiento escolar.** Tal como ha demostrado un estudio llevado a cabo por investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad Northwestern (EE. UU.) en el que participaron niños de entre 2 y 5 años, la falta de sueño adecuado durante las noches o las siestas está directamente relacionada con problemas de conducta, especialmente en la escuela.

**2 Le ayuda a mantenerse en forma.** Esta misma investigación ha puesto de manifiesto que los niños que duermen menos, se acuestan más tarde o se levantan más temprano, tienen un índice

de masa corporal más elevado en los años siguientes y, por tanto, más posibilidades de padecer sobrepeso que aquellos que siguen unos patrones de sueño adecuados a su edad.

**3 Afecta a su apetito.** Otras investigaciones han analizado la relación existente entre la falta de sueño y las hormonas que regulan el metabolismo y el hambre, como la leptina (que disminuye la ingesta alimentaria) y la grelina (que la aumenta), los cuales se reducen y aumentan, respectivamente, como consecuencia de la falta de sueño.

**4 Otras consecuencias.** La mayor predisposición al uso y la adicción al alcohol, tener una inmunidad baja y el mayor riesgo de desarrollar hipertensión y diabetes son algunas de las consecuencias que los expertos han relacionado con la falta de sueño en la infancia y los primeros años de la adolescencia. **M&B**

## ¿QUIÉN ME LO EXPLICA?

Los expertos responden a cuatro preguntas muy frecuentes:

**En su habitación, ¿desde cuándo?**

Para el doctor Estivill, el momento en el que el niño abandone la habitación paterna depende del entorno cultural. "En nuestra cultura se recomienda que sea sobre los 6 meses, aunque si se decide hacerlo antes, no hay ningún problema".

**La cena, ¿a qué hora?**

Mientras coma el pecho o el biberón, el doctor Muñoz recomienda ajustar ambos horarios. "Hay que modificar las tomas para respetar el sueño del bebé".

Quando es más mayor, la hora de la cena se puede espaciar respecto al momento de irse a dormir. En esta etapa cobran importancia algunos alimentos que pueden hacer que concilie el sueño con más facilidad.

**Siesta, ¿sí o no?**

Según Eduard Estivill, es un error privar al niño de la siesta con la intención de que duerma mejor por la noche.

**Pesadillas y terrores nocturnos, ¿cómo actuar?**

Quando tenga pesadillas, los padres deben acudir a su lado y calmarlo, explicándole que se trata de un sueño. Quando se trate de terrores, no hay que despertarlo ni hablarle, basta con estar a su lado y esperar que se calme.

Los malos patrones de sueño pueden durar toda la vida y facilitar el insomnio cuando sea adulto





Sin embargo, en este sentido hay que tener en cuenta que hay niños que son poco dormilones e independientemente de los métodos que pongen en marcha sus padres, una vez que hayan dormido las horas que su organismo necesita, inmediatamente se despertarán.

"En estos casos, lo primero que hay que hacer es asegurarse de que esto es realmente así, es decir, que con las horas que duerme está en buenas condiciones durante el día, contento, sin mal humor, come bien y llega al final de la jornada con buen ánimo y feliz.

Si es así, no hay que hacer nada. Pero si esto no es el caso, significa que el niño no duerme lo suficiente y entonces hay que enseñarle a dormir", explica el doctor Eduard Estivill, responsable de la Unidad de Alteraciones del Sueño del Instituto Dexeus, de Barcelona.

#### APRENDER A DORMIR

Aunque hay bebés (los menos, la verdad) que tienen una capacidad innata para conciliar el sueño durante la noche,

el hábito de dormir debe ser desarrollado mediante la repetición de determinados gestos durante varias semanas. Para ello, hay distintos métodos, teorías o estrategias, pero todas ellas están compuestas por los mismos ingredientes: paciencia y perseverancia. Todos ellos tienen en común "la consecución de dos objetivos muy concretos:

- Enseñarle a distinguir el día de la noche: Es importante que las horas en las que el bebé está despierto transcurran en un lugar de la casa distinto a aquel donde duerme.

Puedes ponerlo en el cochecito portabebé en distintas zonas de la casa. No es necesario que haya silencio absoluto; se puede hablar en un tono de voz normal, sin amargar los ruidos de las tareas habituales que se realizan en estos lugares e, incluso, poner la radio, la TV o música.

Asimismo, cuando el niño está despierto procura mirarle, hablarle, jugar con él y llenarlo de estímulos. También

es importante que durante el día le hables continuamente mientras le alimentas.

Por el contrario, cuando llega la noche, es conveniente que haya más silencio, menos luz, mayor tranquilidad y, sobre todo, que acuestes al niño en su cuna. Cuando le des el pecho o el biberón nocturno, muéstrate calmada y emplea un tono de voz más suave. El bebé comprenderá con el tiempo la diferencia y empezará a dormir de forma más prolongada durante la noche.

- Establecer una rutina. Desde el principio, el niño tiene que asociar la hora de dormir a una rutina muy definida, ya que la repetición le proporciona una sensación de seguridad. 33Na e antes de darle la teta presta a acostarle y hazlo siempre a la misma hora; asegúrate de que duerme con ropa cómoda y que no pasa si frío ni calor y, sobre todo, repite los mismos gestos día a día.

#### ¡MANOS A LA OBRA!

Hay expertos que defienden la puesta en marcha este aprendizaje nada más nacer. Según el doctor Muñiz, "pasados los primeros 2 o 3 meses se debe empezar a ajustar el sueño del niño al de los padres". Estas son algunas de las pautas más electivas para conseguirlo:

## ESTABLECER NORMAS

Al margen de la cantidad de horas necesarias o la hora en la que debe irse a la cama, los expertos insisten en la necesidad de asegurarse al niño un ambiente lo más armonioso posible.

El doctor Rafael Pelayo, neurólogo y asistente de la Clínica de Trastornos del Sueño de la Universidad de Stanford, señala que "lo deseable es que el niño se acostase sintiéndose seguro, cómodo y tranquilo. Si no experimenta esta sensación, es comprensible que tenga problemas para dormir".

El experto también señala otras actitudes que pueden incidir en la calidad de sueño:

#### Coherencia horaria

Es importante que los padres se mantengan rígidos en cuanto a la hora en la que se deben acostar sus hijos. Decirles que pueden quedarse hasta tarde usando el retraso de la hora como recompensa a una buena conducta o "castigarle" con irse a la cama contribuye a enviar al pequeño un mensaje incorrecto.

Ni muy pronto ni muy tarde. Otro error en el que algunos padres incurren es acostar a sus hijos pronto, ajustando el sueño infantil a sus patrones de sueño o a sus necesidades. El se levantan muy pronto. Estar atento a los síntomas. Si un niño nunca está somnoliento durante el día, aparte de su hora regular de siesta, es que algo no va bien, por lo que lo más recomendable es ponerse en contacto con el pediatra.

El recién nacido duerme entre 16 y 20 horas diarias

## ¿LO DEJO LLORAR?

Aunque es un aspecto que suscita controversia, lo cierto es que la mayoría de los expertos recomiendan acudir al primer llanto cuando está en la cuna, esto para dormir.

"En ese sentido, es mejor adoptar una actitud rígida y dejarlo llorar un rato. A menudo se comprueba que actuando de esta forma se consigue que el niño se duerma sólo, sin depender de que se le coja en brazos ni de la continua presencia de sus padres.

Sin embargo, siempre hay que estar atentos a la causa del llanto del bebé: éste puede deberse a una razón justificada, como dolor, vértigo, deposiciones, y entonces los padres deben atenderle cuanto antes", explica el doctor Muñiz.

