

PREVENCIÓN DE LOS PROBLEMAS DE SUEÑO EN NIÑOS

María José Navarro. Directora centro CIPSA Elche

Uno de los problemas de conducta que más vemos los psicólogos en las consultas con padres está relacionado con los problemas de sueño: le cuesta irse a dormir o pide estar acompañado, se despierta por las noches, pasa a la cama de los padres, pide biberón o agua en la madrugada, etc., tiene “miedos”,... La desesperación en estos casos llega a tal extremo que vemos familias que a las tres de las mañanas meten a los niños en la silleta de auto y dan vueltas a la manzana. Es evidente el importante desgaste físico, psicológico y de pareja que va a suponer. El descanso es más que necesario para el ser humano, debe ser reparador, y cuando los pequeños no duermen estamos irritables, rendimos menos en el trabajo, etc. y esto mantenido en el tiempo puede llegar a provocar problemas de salud. Esto también es generalizable a ellos. A veces los padres se auto consuelan pensando que algún día saldrán de su habitación para dormir en la suya, pero el desgaste durante ello es muy grande.

UTILIDAD DEL SUEÑO

Cumple una importante función de reparación física y mental, es una forma de desconexión de lo sucedido durante el día y de “recolocación” de lo vivido. Además, en la primera infancia tiene como objeto favorecer la maduración biológica.

EL COLECHO

Una pregunta muy frecuente en los talleres con padres es si “es bueno o malo” que duerman con nosotros en la cama toda la noche. A esto lo llamamos colecho, y no es bueno ni malo, es una de las opciones que cualquier familia tiene a la hora de compartir con sus hijos. Sólo un apunte a esta situación: debe ser elegido por ambos progenitores con conciencia de la situación, no podemos empezar así y más adelante cambiar de opinión y sacarlo. En el colecho el niño es el que decide cuándo salir de la cama de los padres.

ETAPAS DEL SUEÑO Y MICRODESPERTARES

Del **nacimiento hasta los 5 meses** aproximadamente, las fases del sueño son dos:

- REM: es corto y de gran actividad
- NO REM: es de fase larga, profunda y tranquila

Cada fase dura unos noventa minutos y tras cada cambio de una a otra se produce un microdespertar que resulta ser necesario para su supervivencia, es la alarma que le ayuda a despertar para ser alimentado.

A los **6-7 meses** el niño ya dispone de las cuatro etapas de sueño, éstas irán desde lo más superficial hasta lo más profundo. Tras el paso de la cuarta fase de una etapa y la primera de la siguiente hay un microdespertar. Por este motivo los padres siempre indican que su hijo siempre coincide en las mismas horas cuando despierta. En este momento pueden pasar dos cosas, o me despierto o sigo durmiendo. Es normal que el pequeño aproveche para pedir agua, reclamar a los padres, etc. Es más, si se acuesta pensando que mamá/papá está con él pero que luego se irá, se duerme con un alto nivel de alerta que no le deja tener sueño reparador y su conducta será ansiosa cada vez que por la noche vaya a la cama.

REGLAS DE ORO DE LA PREVENCIÓN

Como dice el refrán “más vale prevenir que curar”, y de eso se trata en este artículo, vamos a proponer las reglas básicas para que nuestros niños tengan un buen hábito de sueño.

- Para empezar diremos que es normal que los peques no quieran ir a dormir, se despierten por la noche o pidan pasar a la cama de los padres.
- Padre y madre deben estar de acuerdo en las conductas a llevar a cabo. Si no es así aconsejamos elegir al que tenga más paciencia.
- Como para cualquier comportamiento que enseñamos, es imprescindible la paciencia, llevar la situación con calma.
- El inicio del sueño debe darse en unas condiciones adecuadas, algo que elimina los despertares nocturnos.
- Los niños deben dormir una cantidad de hora en concreto en función de la edad.
- Colocar en la mesita de noche agua por si necesita beber. En caso de que nos llame para ello no debemos darla sin más sino guiarlo físicamente para que pueda ser autónomo.
- Antes de ir a dormir se aconseja que no haya juego movido ni presentemos cuentos, películas o historias que los active. Además, esto podría hacer que tuviera pesadillas.
- La cama debe ser un lugar sólo para dormir, no es aconsejable que esté asociado a otras situaciones como sería el castigo. Si queremos mandarlo a algún lugar por haber tenido comportamiento inadecuado lo mandaremos a otro lugar.
- Procuramos que la habitación tenga un aspecto relajado.
- No es bueno que al tiempo que se duermen le pongamos música o colores, etc. El motivo es que aumentan las posibilidades de tener un problema el día que se le acaban las pilas al aparato en cuestión. ¡Por supuesto nada de televisión o películas!
- La hora de dormir es de gran vulnerabilidad, así que no es momento para reproches del día, es cuando aprovechamos para abrazar, besar, recordarles cuánto le queremos e incluso echarnos un ratito a su lado. Lo que no haremos es acostarnos a su lado para que se duerma. Es algo muy agradable pero no aconsejable en algunos niños. Se despertarán por la noche esperando encontrar lo mismo que cuando cerraron los ojos, algo que produce ansiedad y que hace que se duerman con la incertidumbre de si estarán papá o mamá en el mismo sitio de cuando cerraron los ojitos.
- Evitar que pasen calor. Tendemos a abrigoarlos en exceso por miedo a que pasen frío, sobre todo con los bebés.
- Hay que tener en cuenta que hay factores de tipo físico que podrían afectar el sueño y que no nos dejan instaurar un hábito como podrían ser que estén apareciendo los dientes, mucosidad que le impide respirar, otitis, gases,
- Cualquier intento por cambiar hábito debe iniciarse en fin de semana o vacaciones para que los padres puedan aprovechar y descansar en los primeros días que son los más difíciles para el cambio.
- Durante lactancia materna se quedan dormidos al pecho, algo que más adelante puede suponerles un problema. El problema no es la lactancia natural, sino la actitud que cada padre tiene a lo largo del día, si es más o menos permisivo, rígido, comprensivo.
- Que tomen leche antes de ir a dormir es recomendable desde el punto de vista alimenticio, pero también por ser un inductor de sueño. No echaremos cacao por ser excitantes y poder interferir el inicio del sueño.
- Hay niños que tienden a dormir menos.
- Tiene que ser acostado antes de quedarse dormido.

- Aunque no tenga problemas de sueño siempre es importante felicitarlos por ello, decirles lo orgullosos que estamos de su conducta y responsabilidad. Y al que le cuesta, la felicitación será por intentarlo. Esto no elimina el problema, pero ayuda en nuestro fin de ayudarles a descansar toda la noche.
- Acudir a un especialista en caso de que los problemas persistan, bien el psicólogo, bien especialistas de sueño.
- Cuidar la hora de inicio de forma que garanticemos que la cantidad sea la adecuada. El hecho de que ambos padres trabajen, los horarios de salida, etc. retrasan la hora de sueño. Los padres necesitan a sus pequeños aunque sea por la noche y a costa de restar horas al descanso. Esto mantenido en el tiempo se acaba convirtiendo en un hábito.
- Si se despierta por la noche y reclama a los padres cabe pensar que el inicio de sueño no se está dando de forma adecuada, habría que revisarlo y cambiar nuestra conducta en función de lo que hemos dicho hasta ahora. Generalmente con esto es suficiente para que duerma de tirón.