



Dormir es una necesidad fisiológica muy importante para nuestra salud. Cuando dormimos descansamos y nuestro cuerpo puede recuperar la energía.

El niño no nace “preparado” para dormir bien todas las noches. Dormir bien suele ser el resultado de tener buenos hábitos de sueño y la enseñanza de estos hábitos a los hijos es responsabilidad de sus padres.

### ¿Cuánto tiempo necesita dormir un niño?

El tiempo que necesita dormir un niño es muy variable; depende de la edad y del propio niño.

En general, el **recién nacido** duerme prácticamente todo el día, entre 16 y 19 horas al día; y se afecta poco por los ruidos. Habitualmente se despierta cada dos o tres horas para comer y, dado que se despiertan por hambre, no suelen dormir más de cuatro o cinco horas seguidas. La cantidad de sueño es igual en el día que en la noche.

La diferenciación entre el día y la noche se establece entre las 6 semanas y los 3 meses.

Un **lactante de 3 meses** suele dormir entre 13 y 15 horas al día; aproximadamente, unas cinco horas serán durante el día. El bebé puede despertarse una o dos veces en la noche.

Si los padres tienen que alimentar o cambiar el pañal a su hijo deben hacerlo con la menor luz posible y de manera silenciosa, para así evitar estimularlo y que tarde en conciliar nuevamente el sueño. Si el niño se despierta y no necesita nada, acarícelo brevemente y espere unos minutos antes de hacer nada más.

Los padres deben enseñar al niño que no pasa nada excitante por la noche y que hablar y jugar solo ocurre durante el día.

Un **niño entre 6 y 12 meses** suele dormir entre 12 y 14 horas al día. Si el niño se despierta aún por la noche, los padres deben asegurarse que no le ocurre nada grave al niño y dejar pasar cinco minutos antes de intentar que el niño vuelva a dormir. A esta edad, el niño puede tener un juguete blando que le haga sentir seguro.

**Entre 1 y 3 años**, un niño suele dormir entre 10 y 12 horas al día. Para preparar al niño para dormir es buena idea establecer una rutina para ir a la cama (hacer las mismas cosas, en el mismo orden y a la misma hora cada día). La rutina de unos 15 ó 20 minutos es la mejor. A esta edad aparecen las resistencias para ir a la cama.

En la **edad preescolar** un niño suele dormir entre 10 y 12 horas cada noche. A esta edad aparecen los *terrores nocturnos* y las *pesadillas*. Si el niño se despierta asustado y llorando, los padres deberán ir a la habitación del niño para darle seguridad y le hablarán en voz baja y le acariciarán suavemente hasta que el niño se duerma.



En la **edad escolar** el sueño es muy semejante al de los adultos; suelen dormir 10 horas y generalmente por la noche; las siestas desaparecen o son muy pequeñas. Por el bien del niño, los padres deben decidir la hora de irse a la cama.

Hay niños que duermen menos o más horas de las comentadas anteriormente. Si su hijo es uno de estos niños, utilice el sentido común. Si su hijo parece descansado, sano y se está desarrollando de manera normal, probablemente ya duerme suficiente. ¿Cuánto duermen el resto de la familia?, la mayor o menor necesidad de horas de sueño suele heredarse de los padres.

Si su hijo adquiere malos hábitos de sueño presentará un trastorno del sueño que conllevará irritabilidad, somnolencia diurna, alteraciones del comportamiento y retraso escolar, con el consiguiente estrés de los padres que pueden llegar a alterar de forma importante la vida familiar. Estos problemas deben detectarse y solucionarse.

### RECOMENDACIONES PARA ADQUIRIR BUENOS HÁBITOS DE SUEÑO

Cuando el bebé se despierta llorando y no han pasado al menos 2 horas desde la toma anterior, antes de alimentarle se debe coger en brazos para calmarlo. La mejor forma de calmar al bebé en este momento es el movimiento delicado y las caricias o palmaditas suaves.

Durante las tomas nocturnas debemos procurar que el niño no se excite, evitando encender muchas luces, hacer ruidos, jugar, etc.

A partir de los dos meses es aconsejable intentar retrasar la toma nocturna. Si el niño llora por hambre se le dará algo menos de cantidad de lo que toma durante el día. Si el bebé se alimenta de leche materna se le dará solamente un pecho. Generalmente entre los 2 y 4 meses se puede eliminar la toma nocturna.

Si después de los 4 meses el niño continúa demandando la toma nocturna y se despierta se debe consolar, sin encender luces ni levantarlo de la cuna, y sin darle alimento. Los padres se deben mantener firme en esta postura, pues cada mes que pasa será más difícil eliminar dicho hábito.

Al niño se le debe dejar en la cuna para dormir cuando se muestre cansado o somnoliento, pero despierto. Es importante que el niño aprenda a dormirse solo, sin la ayuda del alimento o los brazos de los padres.

A partir de los 6-8 meses es conveniente que el niño duerma en su habitación.

Puede darse cierta resistencia del niño a quedarse solo en la habitación a la hora de dormir. Es aconsejable ofrecerle un juguete blando como compañía.

Es recomendable crear una rutina antes de irse a la cama, por ejemplo: baño-juego-cena-cuento-arroparle-"buenas noches"-apagar la luz y abandonar la habitación. Evitar actividades que puedan sobreexcitar al niño justo antes de irse a la cama, como juegos muy activos.

Es conveniente que ambos padres se turnen a la hora de llevar al niño a la cama. Si el niño tiene miedo a la oscuridad se puede dejar una pequeña luz encendida o la puerta de la habitación entornada.

Ante los "despertares nocturnos", si el niño se despierta llorando hay que acudir a la habitación para comprobar que no ocurre nada. Es interesante crear una rutina para atender al niño en ese momento: acariciarle, arroparle y abandonar la habitación, de manera que entienda que no se le va a levantar de la cuna o de la cama. En sucesivos episodios este procedimiento se llevará a cabo retrasando progresivamente nuestra respuesta. De este modo, conseguiremos que el niño aprenda que llorando no conseguirá que sus padres lo levanten.

Ante las resistencias para ir a la cama no es aconsejable prestar una atención excesiva a esta conducta. Es importante establecer rutinas como las mencionadas anteriormente que de alguna forma preparen al niño para acostarse.

