

17.14. El niño no duerme

Muchos niños pueden tener **dificultad para conciliar el sueño** al ir a la cama o pueden despertarse durante la noche. Las causas son múltiples: puede ser por hambre, dolor causado por la dentición o por otras causas (gases, fiebre o tener el pañal sucio).

En otros casos, la dificultad para dormir puede deberse a que el niño considera la hora de ir a dormir como una separación de sus padres, y hace todo lo posible para evitarla.

Esta situación puede llegar a ser un problema porque los niños que duermen se sienten mejor durante el día y tienen menos alteraciones de comportamiento.

Los padres deben ayudar a sus hijos desde pequeños a tener unos buenos hábitos para ir a dormir.

¿Qué puede hacer?

• Los bebés deben dormir boca arriba.

- El niño no debe dormir en la cama de los padres y a partir de los 4-6 meses es conveniente que duerma en una habitación sin los padres.



- A partir de los 6 meses la toma nocturna no suele ser necesaria.
- Evite que vea programas de televisión violentos o simplemente inadecuados. Es muy importante conseguir un ambiente tranquilo, realizar actividades relajantes y evitar aquellas que puedan excitar a los niños, por lo menos 30-60 minutos antes de ir a la cama.
- Evite las bebidas con cafeína (refrescos de cola), especialmente por la noche.
- La habitación debe tener una temperatura agradable y ropa cómoda para la estación.
- Acuéstele a la misma hora todas las noches.
- Déle algún objeto que asocie al sueño: muñeco, mantita, etc.
- **Mantenga una rutina diaria cada noche para ir a dormir**, por ejemplo: hacer pipí, lavarse los dientes, poner al niño en la cama, contar un cuento o mantener una conversación corta, dar las buenas noches y despedirse, apagar la luz y salir de la habitación. Si su hijo le llama, intente responderle pero sin volver a entrar. Si al dejarlo en la cama no llora, pero lo hace minutos después, entre y compruebe sólo que no le pasa nada.
- Acueste al niño despierto. Debe **aprender a dormirse solo**, sin la atención de los padres. Evite que el niño asocie dormirse con su presencia.

- No debe mecer ni pasear al niño para que se duerma. Una vez está en su cama, debe permanecer allí. No haga caso de las protestas o rabietas, mantenga una actitud firme. No ceda ni se desanime, es sólo cuestión de unas noches... y paciencia.
- Los niños pequeños suelen despertarse varias veces por la noche, pero deben aprender también a dormirse solos. Si llora y se despierta por la noche, compruebe que está bien y no le ocurre nada. No le coja, tranquilícele de manera breve y déjelo despierto para que se duerma solo de nuevo. Un niño que se duerme solo podrá volver a dormir con más facilidad si se despierta por la noche. Si usted va a la habitación del niño cada vez que se despierta, éste le exigirá su presencia para volver a dormirse.
- **Nunca dé al niño medicamentos para dormir.**



¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si el niño ronca y deja de oír el ronquido porque deja de respirar.
- Si está adormilado durante el día.
- Si no consigue que el niño se duerma.
- Si el niño tiene más de 1 año y se despierta mucho por la noche.

¿Dónde conseguir más información?

- www.sleepfoundation.org/children/losninos.cfm