



APRENDIENDO A...

¡Desesperación! Mi hijo no duerme bien

El insomnio es una enfermedad que puede llegar a desequilibrar completamente la vida de una persona. Pero cuando al que lo sufre no eres tú, sino tu hijo pequeño, puede ser aún peor. De hecho, para muchas personas, no poder dormir bien por las noches a causa de su bebé es una cuestión fundamental para plantearse el hecho de tener hijos. En este número y en el siguiente os mostraremos algunos consejos y pautas a seguir para solucionar este problema.

14 TODOPAPÁS

Artículo publicado en la revista TODOPAPÁS junio 06, versión electrónica:

http://www.todopapas.com/index.php?option=com_content&task=view&id=315&Itemid=54

Los datos...

Según las pocas estadísticas realizadas al respecto, la mayoría de los niños hasta los 3 años tienen algún tipo de problema al dormir. Además, entre un 50% y un 70% de los niños duermen menos horas de las que deberían. Recientes estudios añaden que el 88% de los pequeños que sufren algún trastorno de visión tienen problemas al dormir.

¿Qué hacer si tu hijo tiene problemas a la hora de dormir? Lo primero, debes asegurarte de que realmente tu hijo sufre algún trastorno, y descartar que simplemente pase por una fase normal en cualquier bebé. Para Rafaela López, madre y creadora de la web www.dormirsinllorar.com, la cual lleva dos años en funcionamiento y en la que hay más de 1.600 madres registradas, "los niños pequeños, sobre todo los bebés, están preparados para despertarse porque lo necesitan para sobrevivir. Por eso es completamente normal y sano que un bebé recién nacido se despierte varias veces por la noche para comer, porque está sucio, etc. Ahora bien, como madres y padres la dificultad de conciliar el sueño de nuestros hijos y sus despertares nos resultan agotadores y terminan por pesarnos en nuestras actividades".

¿Cómo saber si tu hijo sufre un trastorno del sueño? Si respondes afirmativamente a las siguientes cuestiones, paciencia, porque probablemente tu hijo tenga algún problema a la hora de dormir:

- Dificultad para iniciar el sueño solo
- Múltiples despertares nocturnos
- Sueño superficial (se desvela ante cualquier ruido)
- Duermo menos horas de las habituales para su edad

¿Has contestado que sí a todo? Bueno, tranquila/a, hay varios pasos que puedes seguir para solucionar este problema.

1. DIAGNOSTICAR EL PROBLEMA:

Los peques pueden tener falta de sueño por motivos bien diferentes, y a cada problema le corresponderá una solución:

Siestas demasiado largas:

Aunque es verdad que los niños necesitan dormir durante el día, si las siestas se hacen en un mal momento o son de una duración inadecuada, puede restarle sueño al pequeño para la noche.

Solución: espaciar las siestas, que pasen unas 2 ó 3 horas entre cada una y que no afecte al ciclo de alimentación.

Resistencia a acostarse:

Para muchos padres la lucha comienza antes incluso de que el niño llegue a la cama.

Solución: establecer unas rutinas que incluyan una hora fija de irse a la cama, un tiempo de preparación para irse a dormir, la hora a la que se debe despertar...

Para Rafaela López, en torno a este punto, "es necesaria la presencia de ciertas actividades que tranquilicen al bebé y lo ayuden a entender que va siendo hora de

pensar en dormir. Muchos padres excitan a sus hijos mediante el juego antes de ir a la cama, logrando así posponer la hora de sueño, ya que un niño cansado y excitado es más difícil de relajar. (Igual que nos pasa a los adultos)".

Problemas con las fases del sueño:

Un problema, sobre todo al irse de vacaciones o en días de fiesta, es que la hora de levantarse o de acostarse se retrase o se adelante, lo que altera el sueño del pequeño.

Solución: intentar que el niño cumpla alguno de los hábitos o rutinas a los que está acostumbrado, para que el cambio sea el menor posible.

Pesadillas o terrores nocturnos:

Aunque la mayoría de pesadillas y terrores nocturnos de los niños no son importantes, si alguna se repite con mucha frecuencia, habría que buscar ayuda psicológica, ya que podría ser una manifestación de un problema más profundo.

Solución: si tras una pesadilla el niño se despierta y llama a sus padres, estos deberán ir a consolarlo hasta que se calme, ya que los menores de 5 años no distinguen entre un sueño y la realidad. Si las pesadillas son recurrentes, será bueno hablar sobre ellas al día siguiente y buscar un final feliz, para lograr que la pesadilla desaparezca.

COMPRAS recomendadas

CUNA - CAMA



Serie O. Disponible con terminación lacada o pintada en blanco o beige. Esta cuna se convierte en cama. Su precio es de 269€. De Amalia Aran.

LUZ DE COMPAÑIA AUTÓNOMA



Tras 5 horas de carga se mantiene encendida, sin estar enchufada, durante 20 horas. Gracias a su mango ergonómico, la parte eléctrica queda oculta y puede ser usada como pequeña linterna. Una célula fotosensible hace que se encienda progresivamente a medida que oscurece y se apague cuando hay luz. No hay bombillo, son LED's de bajo consumo y no se calienta. Tiene una vida de 100.000 horas de uso. Qs Nonupa. PVP: 25€.

COLCHÓN CUNA MUELTES PARA CUNAS DE 60X120



Con tejido de damasco lujoso infantil, y diseño exclusivo de huellas de uso. Acabado con fibras nuevas. Con carcasa de muelles, tratado térmicamente y bloque especial "Demilit". Amortiguador de fibras naturales, esponjadas. Plancha "Polidémium" alta densidad. De Chuck&Duck.

JUEGOS DE SÁBANAS



Juegos de sábanas de tres piezas en algodón 100%. Disponibles para cuna, coche, minicuna y maxicuna. Disponibles en varios diseños. De Chuck&Duck.

VIGILABEBÉS



Te permitirá vigilar al bebé cuando está dormido o jugando, mientras está en otra habitación. El Vigilabebé Serenidad, incorpora la última tecnología de Zómbies que garantiza una recepción sonora más clara (40 Whz) y un sistema de reducción de interferencias. Con un alcance de hasta 300 metros en campo libre. Funciona con pilas o conectado a la red eléctrica (por adaptadores de corriente incluidos). De Tiger. PVP aproximado: 50,48€.



2. INICIAR EL TRATAMIENTO:

¿Cuál es el momento ideal para reducir el hábito del sueño? Según el Doctor Estivill, responsable de la Unidad de Alteraciones del Sueño del Instituto Dexeus de Barcelona, ¡ya! Es decir, cualquier momento es bueno, siempre que ambos padres estén de acuerdo en llevar a cabo el tratamiento, entiendan por qué lo hacen y tengan muy claro cómo reaccionar en cada momento. Si alguno de los dos no está convencido, es mejor no empezar, porque los niños captan lo que transmiten los padres, y si están nerviosos o ansiosos, lo notarán.

Es básico que no coincida con traslados de domicilio ni salidas de fin de semana. También es importante que no haya influencias externas.

¿Qué puedo hacer para lograr que mi hijo duerma? Se pueden seguir varios métodos. Uno de ellos, concretamente una alternativa que no implica llantos, es el que se describe en la web dormirsinllorar.com de Rafaela López.

Dormir sin llorar

Para Rafaela, "la única solución real es dejar que el tiempo pase y que nuestros hijos crezcan y su sueño madure. Aunque podemos ayudarles en ese proceso de manera no traumática. El primer paso sin duda es cambiar el enfoque y abandonar la idea de que nuestro bebé tiene un problema de sueño. Quien tiene un problema de sueño somos las madres y padres que debemos cumplir nuestras obligaciones sociales, no nuestros hijos. Ellos se despiertan descansados y felices y

nosotros cansados y de mal humor. Hay que tener claro que los que necesitamos dormir sin interrupciones somos nosotros, no ellos.

El segundo paso es asumirlo como algo natural en el proceso de crecimiento de un hijo sin miedo a las falsas amenazas que nos hayan podido contar: falta de crecimiento, fracaso escolar... porque hasta bien entrado el siglo XX nadie había considerado nunca que la forma de dormir de un niño fuera un problema".

Para ella es un error dejar a los niños llorando, aunque sea en intervalos, y no acudir a su lado, lo que puede hacer que pierdan la confianza en sus padres. Según el psiquiatra Lloyd deMause en su libro *The Neurobiology of Childhood and History*, "los traumas provocados por el desamparo, pueden dañar severamente el hipocampo, matando neuronas (causando lesiones). Este daño es causado por la liberación de una cascada de cortisol, adrenalina y otras hormonas de estrés segregadas durante el episodio traumático (llanto continuo), que no sólo dañan a las células cerebrales sino también la memoria y ponen en marcha una desregulación duradera de la bioquímica cerebral".

Además, para el Doctor Timothy Taylor, "el llorar requiere de mucha energía y por lo tanto para poder sobrevivir necesita dejar de llorar y bloquear el llanto". Sin embargo, antes de dejar de llorar, el bebé necesita tomar conciencia de que ha sido abandonado. El resultado de esto es muy serio y Taylor lo relaciona con la teoría de Martín Seligman acerca del "desamparo aprendido" en la cual argumenta que si el



niño llora y su llanto no es atendido ni sus necesidades satisfechas, empieza a desligarse de la realidad, ya que el sentimiento es "no importa lo que yo haga para buscar ayuda, nada cambia ni recibo ningún consuelo, así que para qué gastar más si mis esfuerzos son en vano de cualquier manera".

Sin embargo, pese a este enfoque, Rafaela, gracias a las experiencias recogidas en estos dos años en la web, nos da algunos consejos

para ayudar al pequeño a diferenciar entre noche y día, creando una rutina de buenas noches y tratando de que duerma siestas reparadoras, lo que repercutirá en noches más tranquilas.

A partir de los 6 meses y coincidiendo con el inicio de la alimentación complementaria, podemos introducir una serie de acciones que ayuden a reconocer la hora de ir a dormir, para que la viva con seguridad y le ayudemos a relajarse para poder conciliar el sueño.

El resumen de un **plan de sueño** sería:

1 Que el bebé descanse por el día. Es un error muy común evitar que el bebé haga siestas con la esperanza de que duerma más por la noche. En el caso de nuestros peques "el sueño llama al sueño" y si está descansado porque ha hecho un par de siestas, pasará el día de mejor humor y por la noche le costará menos conciliar el sueño ya que estará más relajado.

2 Que la hora anterior a ir a la cama la casa esté tranquila, sin ruidos (se puede poner algo de música relajante), evitando la televisión, con luces tenues y poca actividad.

3 Intentar que la hora de ir a la cama no sea muy tarde, poner al bebé a dormir más o menos cuando se hace de noche.

"La rutina debe ser relajante y adecuada a cada familia porque si les funciona la van a seguir haciendo durante mucho tiempo. Las acciones se harán todos los días más o menos a la misma hora y en el mismo orden e irá cambiando conforme cambien las necesidades del bebé. La rutina, cuando se hace todos los días, brinda seguridad al niño que sabe lo que viene detrás. No es algo que le excite porque no es algo novedoso".

Entre los pasos que se suelen usar para la rutina están el baño, la cena, algún masaje, leer un cuento, dar el pecho o el biberón, cantar nanas... y a dormir. Las rutinas y las siestas son la llave para un buen descanso, verás como poco a poco tu bebé irá mejorando su sueño, y sin lágrimas.

Para saber más, Rafaela recomienda un libro que acaba de salir a la venta, "Dormir sin lágrimas. Dejarle llorar no es la solución", de la Psicóloga Rosa Juvé, colaboradora ocasional en Dormirsinllorar.com, una alternativa al método Estivill, que os ofreceremos en el próximo número.

Fuentes: Rafaela López Gómez, creadora de la página web Dormirsinllorar.com. Clínica del Sueño Infantil Milpond, Enseña a dormir a tu bebé (2006), Seyla Editores S.A., Barcelona.

Redacción: Irene García



La lactancia, un método para ayudar a dormir

Pese a que uno de los grandes mitos sobre el sueño es que los bebés amamantados duermen peor, las investigaciones han demostrado lo contrario. Recientes estudios hechos en las Universidades de Extremadura y de Baleares han demostrado que la lactancia materna ayuda a dormir a los bebés recién nacidos, ya que la composición de esta leche cambia a lo largo del día y en la noche es más rica en triptófano, un aminoácido que ayuda a que los bebés se duerman.