

## HOJA DE INFORMACION PARA PAUTAS DE HIGIENE DE SUEÑO EN LACTANTES

Hasta un 30 % de los niños menores de 2 años tiene dificultades bien para iniciar el sueño o para mantenerlo. Existen recomendaciones diversas para intentar prevenir el desarrollo de malos hábitos de sueño que pueden llevar a la aparición de estos problemas o bien a empeorar su intensidad.

Es importante saber que cada familia tiene su nivel de tolerancia en relación a los trastornos del sueño. Por tanto no hay sistemas buenos ni malos, sólo diferentes, aunque siempre hay que mostrar sensibilidad a las necesidades del niño y entender que hay circunstancias en que el sueño se trastorna (enfermedades, cambios o crisis familiares...).

### Desde recién nacido hasta los 5-6 meses:

Es importante establecer una rutina a la hora de acostar al niño para desarrollar el hábito del sueño. Se recomienda que el niño duerma siempre boca arriba, en un colchón firme, sin edredones, ni almohadas. No hay que abrigar a los niños en exceso para dormir.

Es recomendable mantener despierto al bebe durante las tomas, para que las asocie con la vigilia y unos 15 minutos después de las mismas, para eructar y poder cambiarle el pañal. Posteriormente, dejarlo despierto en la cuna para que aprenda a dormirse solo. Durante la noche son recomendables tomas cortas, con la luz apagada y en silencio para que el bebe la relacione con el sueño más prolongado.

Se debe evitar fumar en el domicilio.

### Desde los 6 a los 12 meses:

Se recomienda sacar al bebe de la habitación de los padres alrededor de los 6 meses, antes de que aparezca la angustia ante el extraño, y también porque es el mejor momento para establecer rutinas y adquirir la capacidad de dormirse por sí solo. Hay que completar cada día la rutina presueño que se haya establecido (baño-pijama- canción-cuento o cualquier otra acción rutinaria y tranquila) y ésta debe finalizar en el dormitorio del niño. La hora de irse a dormir y la de despertarse debe ser aproximadamente la misma todos los días (incluidos fines de semana). Hay que evitar siestas muy prolongadas o tardías.

Durante los primeros 8-9 meses puede ser habitual y normal que el bebé se despierte por la noche. Hay que procurar no alterar el ambiente, encendiendo la luz o sacándolo de la cuna. Se le puede proporcionar un objeto transicional por ejemplo, un peluche o un juguete seguro, que le sirva de compañero de cuna. Puede dejarse en la cuna o la cama somnoliento pero aún despierto para darle la oportunidad de aprender a dormirse por sí solo.

El ambiente debe ser tranquilo y oscuro y la temperatura de la habitación confortable.

### Desde los 12 meses a los 2 años:

Mantener las rutinas establecidas en las edades previas Hay que evitar una actividad física intensa unas 1-2 horas antes de acostarlo. Se evitarán ciertos alimentos, como los refrescos de cola, el chocolate...

Con el Aval Científico de

