



Taller de sueño 0-3 años

M^a Angustias Salmerón Ruiz
Pediatra

V. La necesidad de sueño del bebé

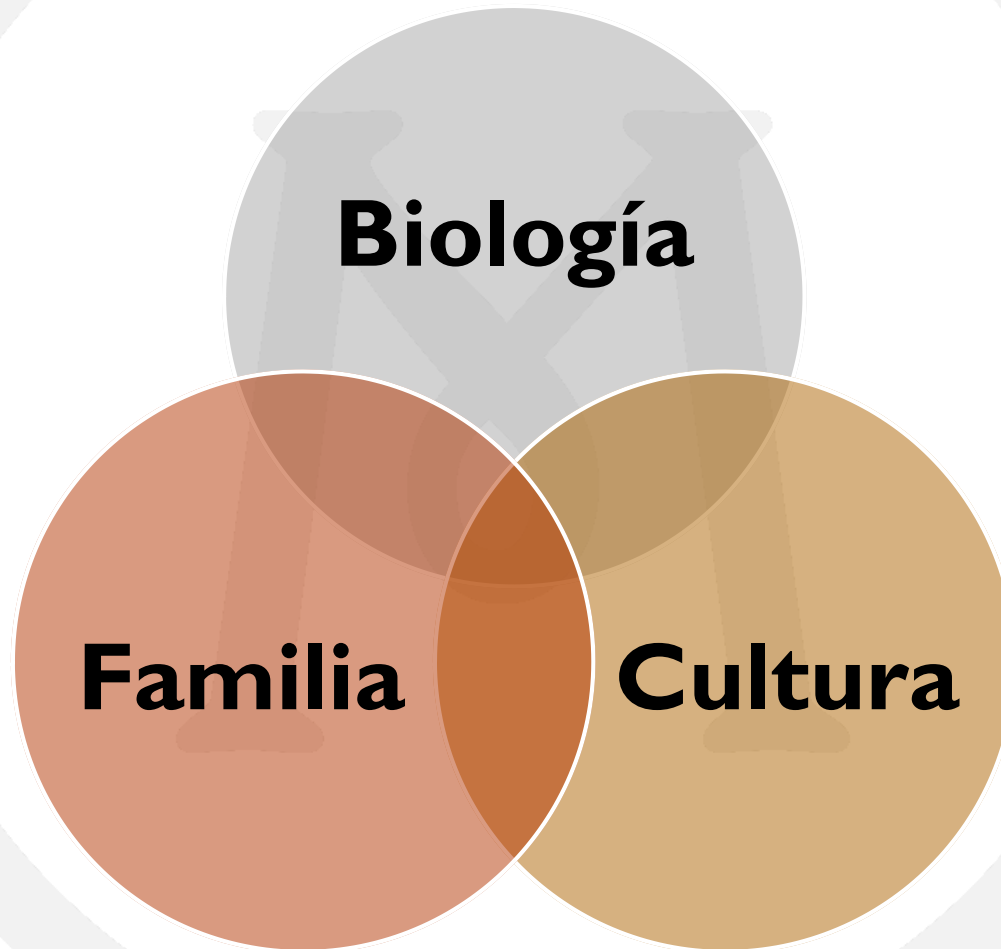


El sueño infantil

- Es el periodo diurno o nocturno durante el cual los niños descansan, asimilan y organizan lo visto y aprendido, maduran física y psíquicamente e inician y ejercitan su independencia del mundo exterior y de sus padres, durante un tiempo variable, según su edad y conducta.



El sueño reflejo cultural



ESTA NOCHE DORMÍ COMO UN BEBÉ...

¿De verdad?...¿lo dices en serio?



Fases del sueño en el adulto

NI-SUEÑO NO REM

- Adormecimiento
- Sacudidas espontáneas

N2 SUEÑO NO REM

- Sueño ligero
- 50% sueño

N3 SUEÑO NO REM

- Sueño profundo
- Secreción hormonal
- Si < cansancio

REM

- Movimiento ocular rápido
- Memoria
- Sueños

Cada ciclo consta de todas las fases
Dura 90' (5 ciclos/noche)
Ritmo circadiano



¿Cómo cambia el sueño en el niño?

1^{er} MES

- Bifásico
- Ultradiano
- No N3

3-7 MESES

- Circadiano
- Inestable
- Cambiante
- 3 siestas

8M-2A

- Ansiedad separación
- Hitos
- 2 siestas

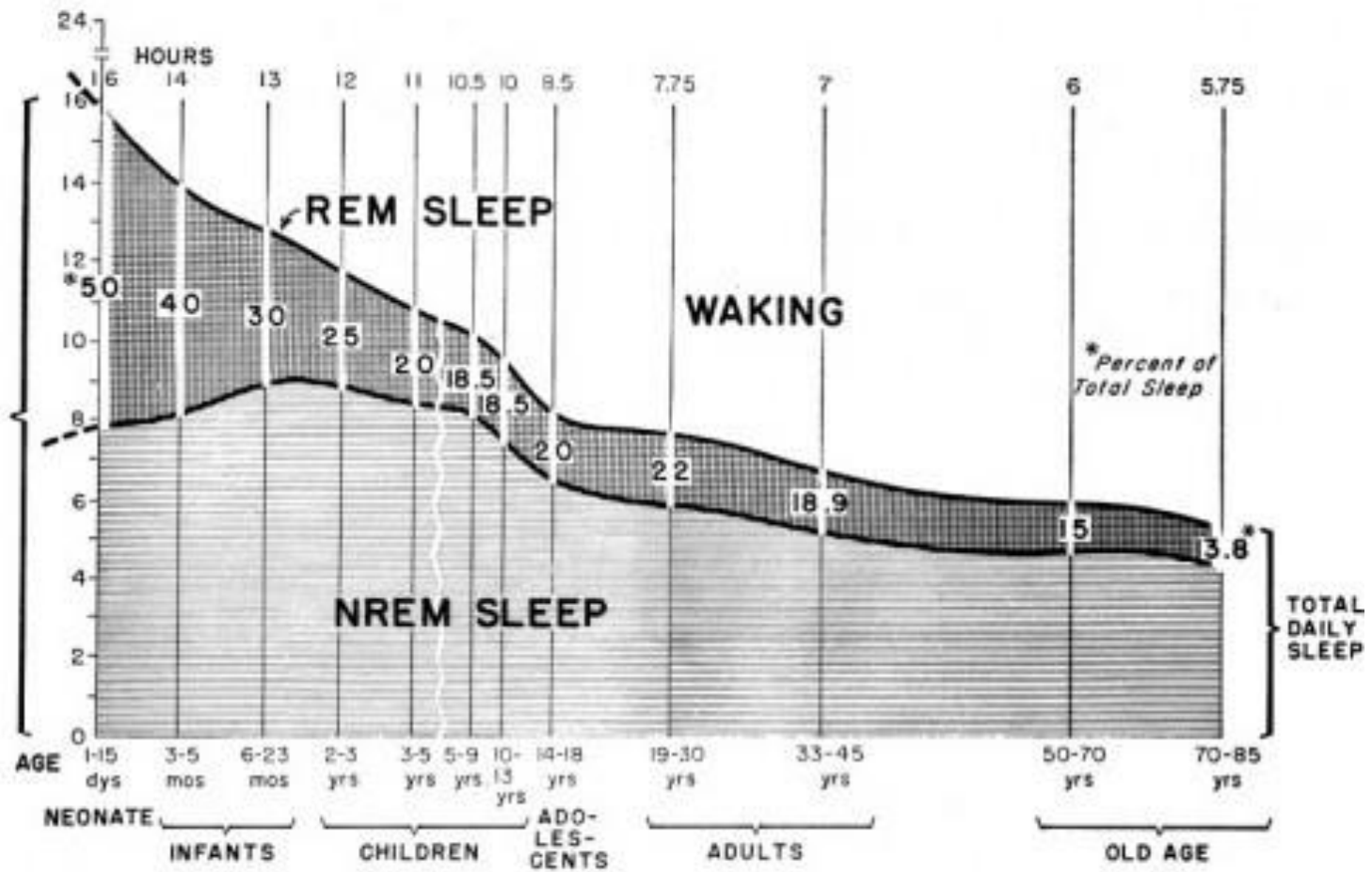


DALE CEREALES
QUE DUERME
MEJOR...

¿Verdadero o falso?



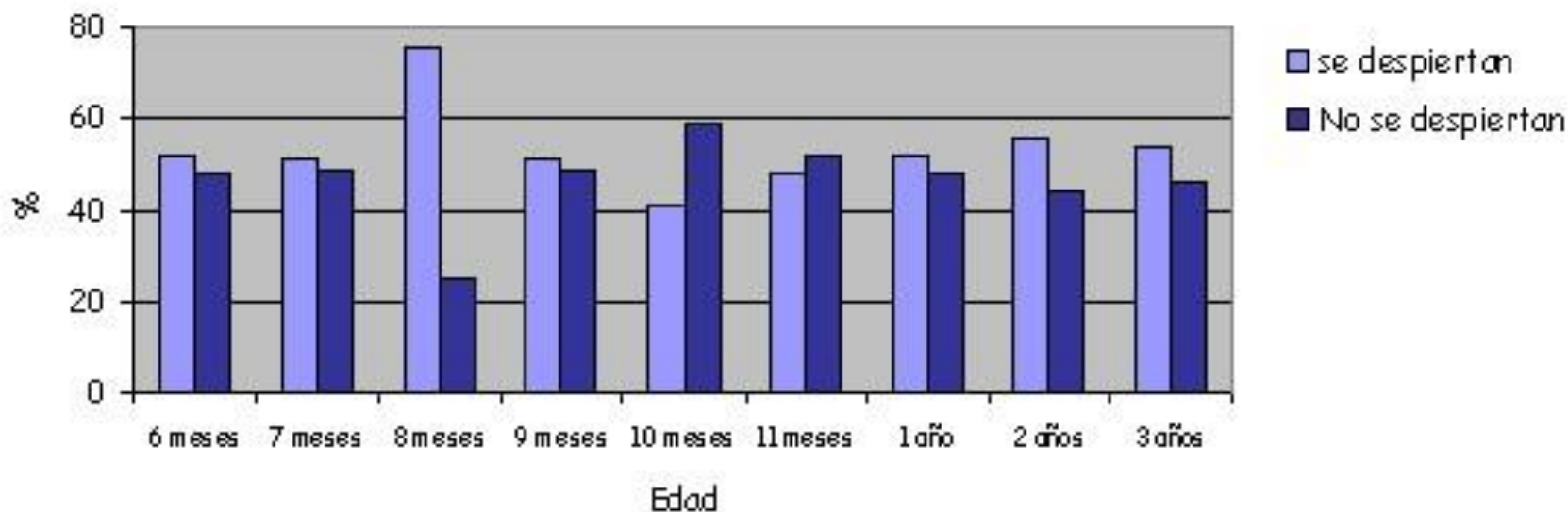
El sueño a lo largo de la vida



¿Y el de la vecina?



% DE NIÑOS CON DESPERTARES



¡SI SE DUERME EN
BRAZOS...SE
ACOSTUMBRAN...!

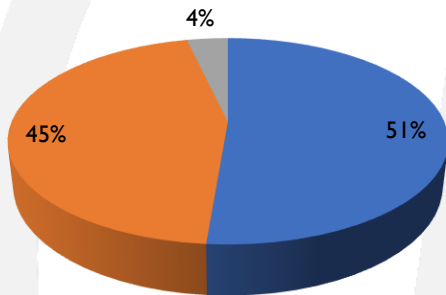
¿A qué?



Encuesta

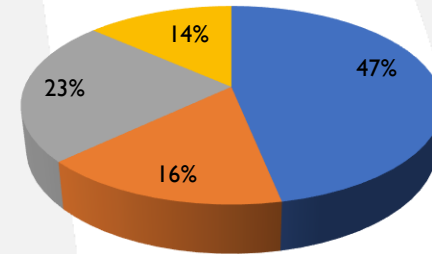
¿Dónde duerme el niño?

- En su habitación
- En la habitación de los padres, en su cuna
- En la cama de los padres



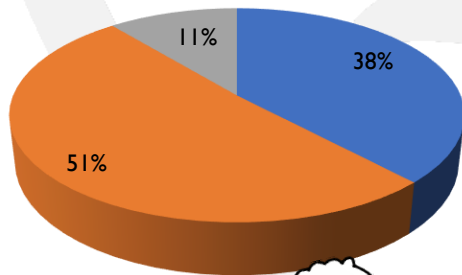
¿Cómo se duerme el niño?

- Se duerme solo en la cuna
- En brazos
- En la cuna meciéndolo, acunándolo...
- En otro lugar distinto a su cuna



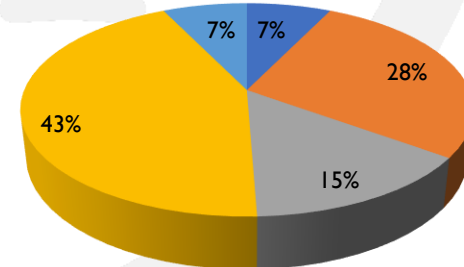
¿Se despierta por la noche? (de forma habitual, sin coincidir con enfermedad u otros condicionantes externos)

- No
- Sí, alguna vez
- Sí, muchas veces



Cuando se despierta por la noche, ¿qué hacen los padres?

- Nada, dejan que se duerma solo
- Lo consuelan, lo mecen sin sacarlo de la cuna
- Lo cogen en brazos para dormirlo
- Le dan algún biberón o el pecho para consolarlo
- Otras respuestas (le dan de comer, lo pasean)



¿Dónde debe dormir un bebé?



¡AHORA VIENE LO IMPORTANTE!

La seguridad y la higiene del sueño...



Seguridad en el sueño/SMSL (I)

En 1992 (AAP) “back to sleep



↓ 40% casos de SMSL



Seguridad en el sueño/SMSL (II)

■ Normas generales:

- ❑ *No fumar en casa.*
- ❑ *No usar ropa de cama pesada y que no les cubra la cabeza.*
- ❑ *No usar almohadas.*
- ❑ *No debe existir espacio entre el colchón y la barrera o la pared donde puede quedar atrapado.*
- ❑ *Evitar sobrecalentamiento: temperatura agradable de la habitación y evitar que exceso de abrigado.*

■ Lugar:

- ❑ *Superficie firme, limpia y acotada.*
- ❑ *No dormirse sentados con el bebé en brazos.*
- ❑ *Dormir en la misma habitación de los padres < 4 meses.*



Seguridad en el sueño/SMSL (III)

Colecho:

- ❑ *Dormir entre mamá y la pared o mamá y la barra protectora, que entre mamá y papá en las primeras semanas de vida.*
- ❑ *Los bebés menores de un año no deben compartir la cama con otros hermanos mayores.*
- ❑ *Evitar camisones largos o con lazos o cortinas cercanas a la cama con cualquier elemento que cuelgue.*
- ❑ *El pelo largo debe ser recogido.*
- ❑ *Evitar dormir con el bebé si:*
 - Sueño muy profundo o problemas para despertarse.
 - Ingesta de medicamentos que produzcan somnolencia, alcohol o drogas.
 - Padres con una obesidad importante.



Seguridad en el sueño/SMSL (IV)

■ Si duerme en su cuna:

- ❑ *Homologada* (UNE-EN 716-1:2008+A1:2013).
- ❑ *No usar protectores acolchados.*
- ❑ *Peluches o muñecos (< 3 meses).*
- ❑ *Sacos de dormir*



¿Por qué se pueden despertar?

- Por estar enfermos.
- Por escuchar ruidos.
- Por tener frío/calor.
- Por hambre.
- Por la dentición.
- Por hitos adquiridos recientemente.
- Por cambios en el entorno.
- Por inseguridad/necesidad afectiva.



¿Qué cosas influyen en el sueño?

La higienes del sueño...

- Horario: 19:30-21:00 horas.
- Las rutinas:
 - *Alimentación durante el día.*
 - *Actividad durante el día: porteo ergonómico.*
 - *Siestas.*
 - *La rutina antes de dormir: envolver al bebé.*
 - *Pantallas retroiluminadas/música*
- Temperamento del bebé.
- La alimentación: LM vs biberón.
- Entorno: temperatura/luz/cambios de lugar.



¿Cuándo pensar que hay un problema?



¿Y en los niños mayores de un año?

- Cansancio habitual.
- Pérdida de memoria, concentración o atención.
- Bajo rendimiento escolar.
- Irritabilidad o trastornos del ánimo.
- Somnolencia diurna.
- Reducción de la motivación, energía o iniciativa.
- Tendencia a los errores o accidentes.
- Dolores de cabeza habituales.



¿Qué hacer?

Centro de salud de		Agenda de sueño de																									
Pediatría		Día	D/F	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1																											
2																											
3																											
4																											
5																											
6																											
7																											
8																											
9																											
10																											
11																											
12																											
13																											
14																											
15																											



Rellenar las horas que
al acostarle y con u
Ejemplo: duerme
mento se queda dormido

A las 20.30 horas se le acuesta, durmiéndose de 21 a 23 horas. De 23 a 0 horas permanece despierto.

Día	F/D	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■



Trastornos del sueño

ETAPA	TRASTORNO
LACTANCIA	INSOMNIO
	DESPERTARES FRECUENTES
PREESCOLAR	INSOMNIO
	TERRORES NOCTURNOS
	PESADILLAS
	ENEURESIS
ESCOLAR	INSOMNIO
	PESADILLAS
	SONAMBULISMO
	SOMNILOQUIO



¿HAY MÉTODOS...?

¿Y para comer, para quitar el pañal, para que sean felices...?



¿Hay que enseñar a dormir al bebé?



Pesadillas/Terrores nocturnos

PESADILLAS	TERRORES NOCTUNOS
SUEÑO REM	FASE N3 (SUEÑO PROFUNDO)
ANSIEDAD LEVE	ANSIEDAD ELEVADA/ GRITOS/LLANTOS
CONTACTO CON REALIDAD	NO CONTACTO REALIDAD
RECUERDA SUEÑO	NO RECUERDA EPISODIO
NO GENÉTICA	GENÉTICA 70%
ACOMPañAR EPISODIO/DIALOGAR MIEDOS/HIGIENE DEL SUEÑO	ACOMPañAR EPISODIO/NO DESPERTAR/HIGIENE DEL SUEÑO



Sonambulismo

- Comienzo 4-8 años.
- Fase N3 no-REM.
- 15-30% niños en edad escolar.
- Evitar que se dañe.
- No despertar.
- Despertares programados.



Somniloquios

- 3-10 años.
- 50% de los niños.
- Hablar por la noche.
- En cualquier fase del sueño.
- En ocasiones precede al sonambulismo.



Nuestro papel

- Acompañar el proceso de sueño.
- Generar seguridad y confianza.
- Marcar el ritmo y las pautas.



¡GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN!



MI MAMÁ YA NO ES PEDIATRA

EL BLOG DE UNA PEDIATRA QUE ES MAMÁ

[Inicio](#) [Blog](#) [Padres](#) [Profesionales](#) [Sobre mí](#) [Contactar](#)



Cuál es mi misión

Humanizar la pediatría creando espacios de atención médica integral donde el niño y su familia sean escuchados y se sientan cuidados como pacientes.

[¿EN QUÉ TE PUEDO AYUDAR?](#)

CRIAR SIN COMPLEJOS

PARA DISFRUTAR DEL ARTE DE SER PADRES

María Angustias Salmerón Ruiz



edaf one



¿Qué hacer si tu hijo tiene fiebre?

< 3 meses

> 3 meses



www.mimamayanoespediatra.es

