

EL SUEÑO EN LA PRIMERA INFANCIA

M^a Angustias Salmerón Ruiz
Pediatra de la U. M. Adolescencia
Hospital Universitario La Paz

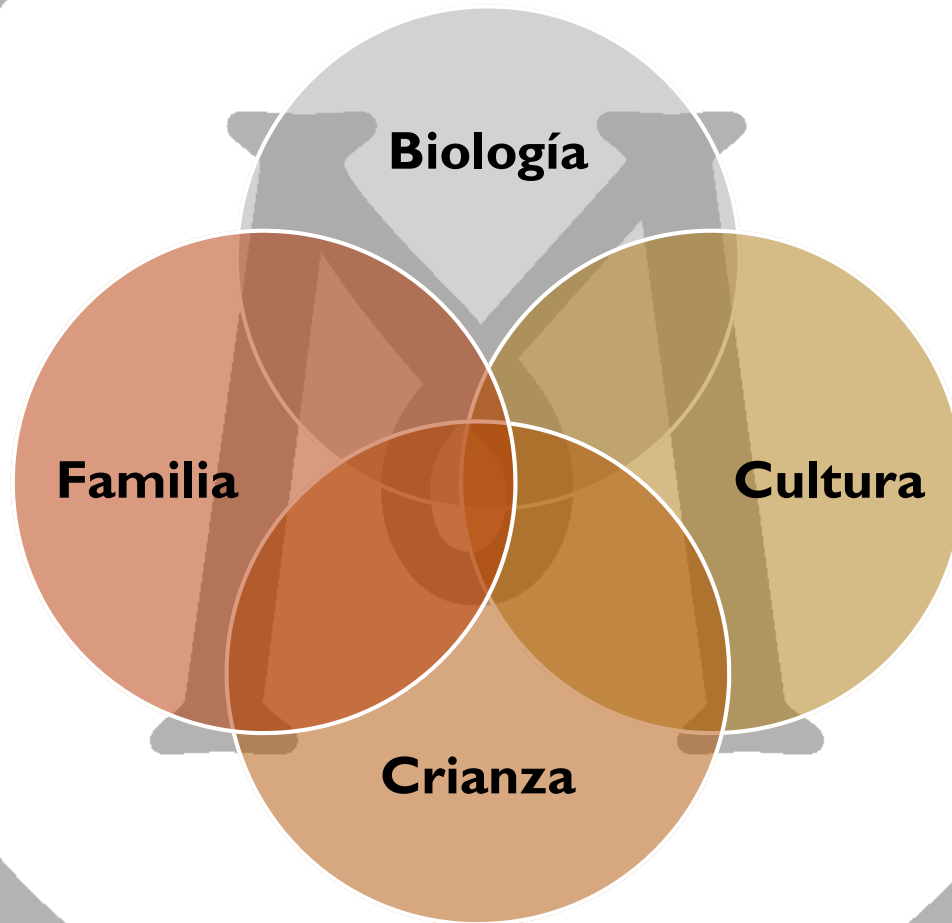


El sueño infantil

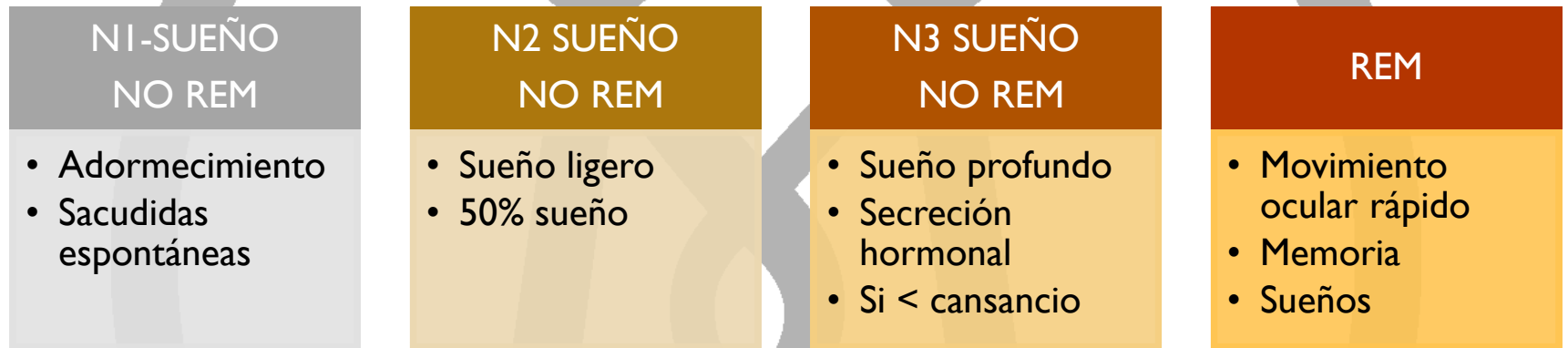
- Es el periodo diurno o nocturno durante el cual los niños descansan, asimilan y organizan lo visto y aprendido, maduran física y psíquicamente e inician y ejercitan su independencia del mundo exterior y de sus padres, durante un tiempo variable, según su edad y conducta.



El sueño reflejo cultural



Fases del sueño en el adulto



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

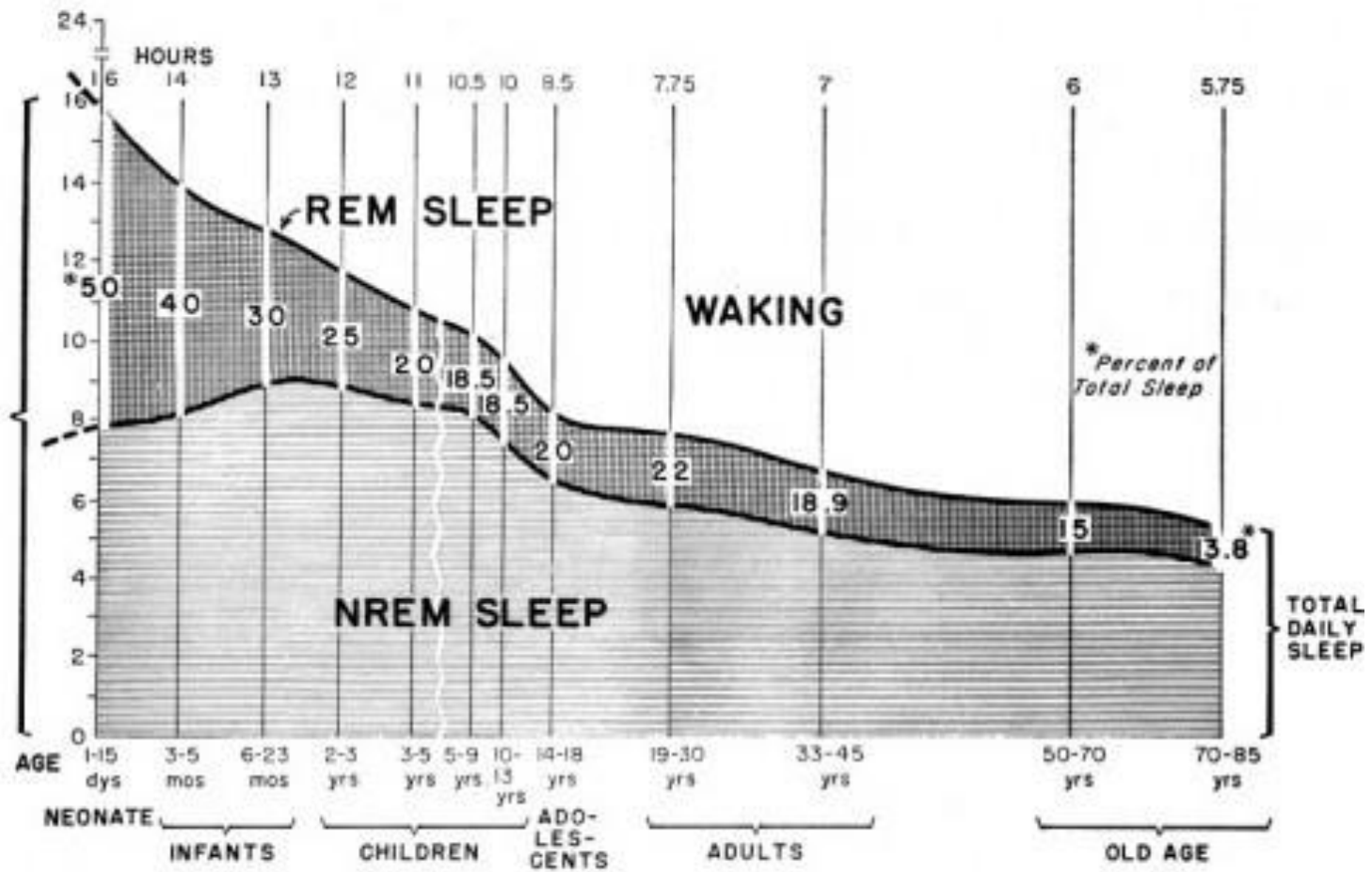
- Circadiano
- Inestable
- Cambiante
- 3 siestas

8M-2A

- Ansiedad separación
- Hitos
- 2 siestas



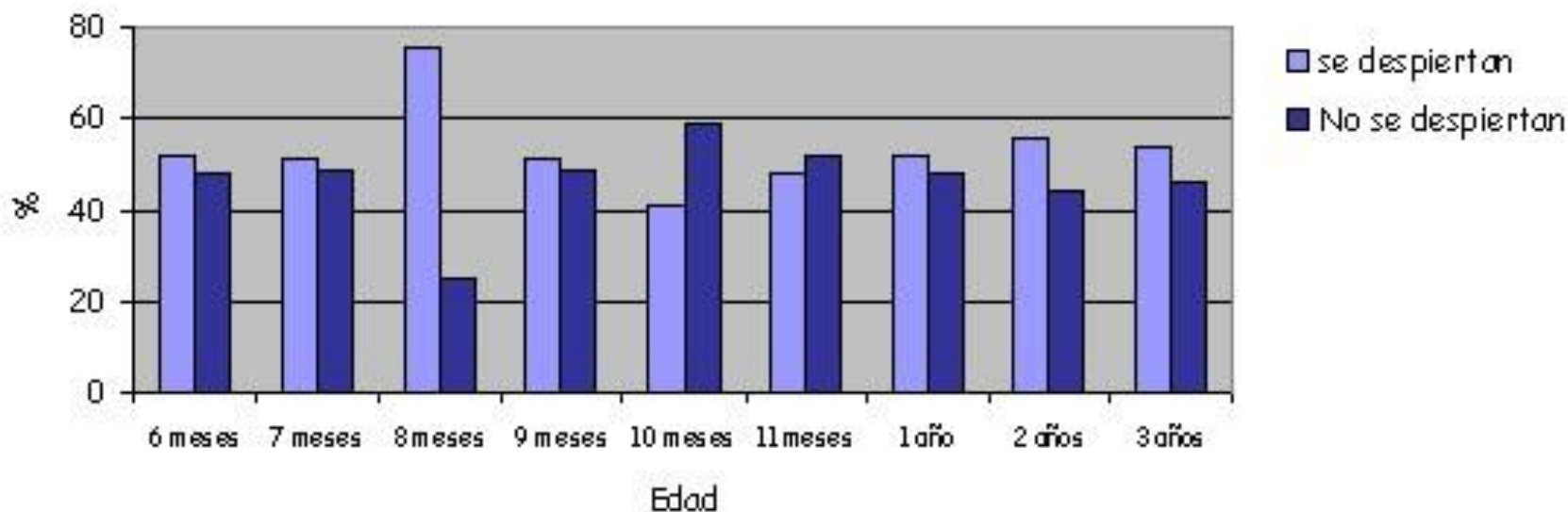
El sueño a lo largo de la vida



¿Y el de la vecina?



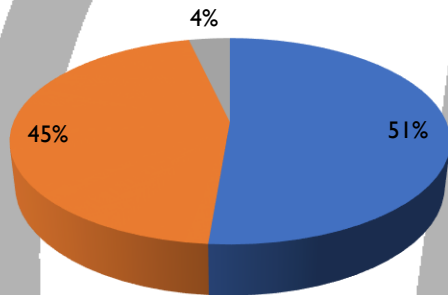
% DE NIÑOS CON DESPERTARES



Encuesta

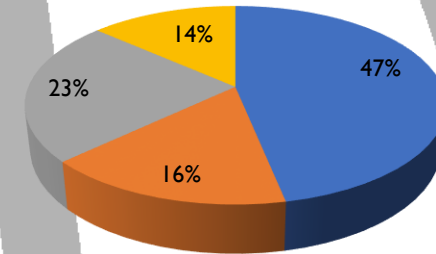
¿Dónde duerme el niño?

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



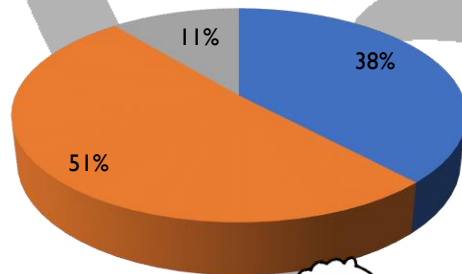
¿Cómo se duerme el niño?

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



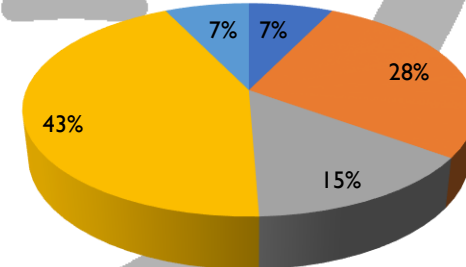
¿Se despierta por la noche? (de forma habitual, sin coincidir con enfermedad u otros condicionantes externos)

- 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?



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 o envolver al bebé (mejor que sábanas o edredones).*



¿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?

- 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.*
- 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 dor

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 que enseñar a dormir al bebé?



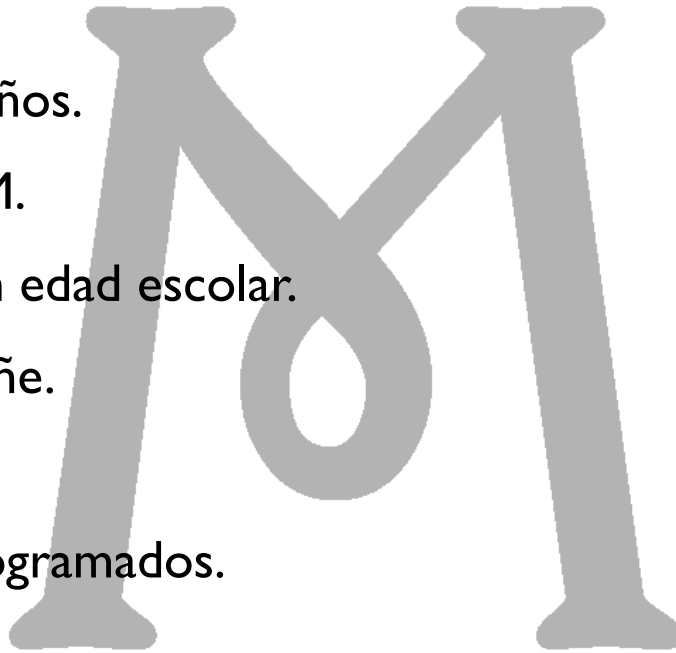
Pesadillas/Terros nocturnos

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.

MIM



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?](#)



¿Qué hacer si tu hijo tiene fiebre?

< 3 meses

> 3 meses



www.mimamayanoespediatra.es

