

Aprender a dormir bien: clave en el desarrollo neurocognitivo

La recomendación internacional es que en los primeros meses de vida, los bebés duerman boca arriba, sin abrigo excesivo, con colchón firme, en el cuarto con su madre, aunque no en la misma cama con ella. En un ambiente tranquilo, con temperatura adecuada y donde no se fume.

Los problemas y trastornos en el sueño pueden observarse en un 30 % de los niños, en los primeros años de vida. Estos problemas se originan, en muchos casos, en que los niños no adquieren los hábitos de sueño en el primer año, lo cual puede determinar dificultades en el futuro, ya sea para iniciar el sueño o para su mantenimiento durante la noche. En estos casos es necesario consultar a su médico.

Aprender a dormir bien es fundamental para lograr un adecuado desarrollo neurocognitivo, buen relacionamiento con el medio y adecuado aprendizaje a nivel escolar. En los primeros meses de vida, los bebés duermen un promedio de 15 a 18 horas diarias, contando la noche y las siestas durante el día; este ritmo está determinado en parte por las necesidades de su alimentación. Desde hace más de 15 años la recomendación internacional es que en los primeros meses de vida los bebés duerman boca arriba, sin abrigo excesivo, con colchón firme, en el cuarto con su madre, aunque no en la cama con ella. En un ambiente tranquilo, con temperatura adecuada y que no fumen donde ellos están. Insistimos en estos aspectos, que son los que se conocen como “sueño seguro”.

A partir de los 7-8 meses el niño empieza a dormir acercándose progresivamente al ritmo “noche-día” (sueño-vigilia), como ocurre en los adultos. Para favorecer que se establezca este ritmo es fundamental un buen apego. Entendiendo por apego el vínculo afectivo que el niño establece con la madre, el padre o la persona que lo cuida la mayor parte del tiempo. El niño debe tener “confianza” en su entorno, sin temer al tiempo de separación, que significa el quedarse dormido. En la medida que se le trasmite seguridad y afecto, prestando atención a sus necesidades, dándole los cuidados que requiere, demostrándole el amor que sentimos por él, hablándole, acariciándolo, jugando con él, podrá sentirse tranquilo y conciliar el sueño sin mucha dificultad.

Es conveniente tener rutinas para que en sus primeros años los niños accedan a ir a dormir sin que eso signifique un enojo cada noche. Anunciar que “es hora de irse a dormir” y evitar juegos, TV, materiales electrónicos, etcétera. Ponerse el pijama, lavarse los dientes, ir a su cuarto y estar con ellos un ratito, una canción, un cuento. El lenguaje que utilizamos acompañando las rutinas es importante. Hablar con voz suave, las consignas para ir a dormir deben ser placenteras. No es bueno que antes de dormir se oigan discusiones de los mayores.

Es muy importante que sepamos reconocer cuando el niño por algún motivo necesita mayor tiempo de atención previo a dormir, por ejemplo, que nos cuente si le pasó algo que le impide conciliar el sueño. Desde el primer año evitar que se duerman alimentándolos en brazos, o paseando por toda la casa, ya que si en la noche se despiertan necesitarán las mismas condiciones para retomar el sueño. En algunos niños, puede ser positivo tener un objeto que los ayude a dormirse, chupete en los más pequeños, un pañito o un juguete en los más grandes. La televisión no es aconsejable.

En la cama del niño no debe haber ningún elemento que implique riesgo de asfixia, ni a través de la ropa de cama, ni objeto alguno. En la noche, si los padres escuchan que el niño se mueve o llora suavemente, se aconseja darle una oportunidad de que se vuelva a dormir por sí mismo. Es conveniente esperar algunos minutos antes de ir a verlo, si es necesario conviene hacerlo suavemente, con luz tenue y hablándole sólo lo necesario. De pronto una caricia, pero es importante evitar tomarlo en brazos.

Si se trata de un bebé, y es necesario alimentarlo o cambiarle el pañal, conviene realizarlo sobriamente, sin jugar ni estimularlo demasiado, y acostarlo mientras todavía está despierto. Si el llanto del niño es muy intenso y demuestra un grado de estrés importante, conviene acudir con rapidez, aunque con tranquilidad y suavidad. Luego de consolarlo conviene acostarlo en su cama despierto y que se duerma por sí mismo oyendo alguna expresión que lo asegure: “dormí tranquilo, está todo bien”.

Después del año de vida, se recomienda responder tranquilamente a las demandas razonables (“tengo sed”), comprobar que no está ocurriendo nada especial y volver a acostarlo en forma amable terminando con una expresión cariñosa pero firme, que exprese que todos tenemos que descansar.

En resumen, el buen dormir de los niños necesita de ciertas rutinas que se deben respetar.

Prof. Dra. Cristina Scavone