Sueño infantil: expectativas vs realidad



En el momento en el que tenemos tanta información al alcance de nuestra mano, muchos padres tienen unas expectativas respecto al sueño en los niños que se alejan mucho de la realidad.

¿Pasa como con el parto, sólo se recuerda "lo bonito" y nuestros padres y amigos solo conocen a niños que duermen toda la noche del tirón, menos al nuestro?



1. ¿QUÉ SABEMOS DEL SUEÑO INFANTIL?

El sueño es una de las principales preocupaciones de las familias. ¿Cuántas horas debe dormir? ¿Por qué se despierta tantas veces por la noche? ¿Es normal que no pueda dormir solo?

En torno al sueño infantil hay muchas recomendaciones y lo cierto es que el sueño de los niños no siempre sigue el guion que imaginamos. Hay muchos mitos sobre el sueño.

"Ya debería dormir toda la noche": los despertares nocturnos forman parte de su desarrollo normal, principalmente el primer año de vida. Los niños pasan por diferentes fases del sueño y pueden despertarse brevemente (algunos no tan breve) varias veces a lo largo de la noche y necesitar contacto, alimento, consuelo o simplemente comprobar que su adulto de referencia está cerca. Las necesidades y los patrones del sueño varían mucho de un niño a otro.

2. RUTINAS: AYUDAN, PERO NO SON UNA FÓRMULA MÁGICA

"Esto os pasa porque no tenéis una buena rutina de sueño". Las rutinas pueden ayudar. Repetir determinadas actividades antes de acostarse (baño, pijama, cuento, luz tenue), puede favorecer un mejor descanso.

Pero esa rutina, no garantiza que todas las noches sean iguales. Habrá días que duerme fácilmente, y otras que parece "le queda cuerda para rato".

Enfermedades, cambios dentición, viajes, emociones, cosas nuevas... pueden alterar el sueño.

Una buena rutina es una herramienta, pero no una fórmula mágica.

3. CANSANCIO: NI MUCHO NI POCO



"Si está muy cansado y no hace siesta, dormirá mejor". El exceso de cansancio puede hacer que algunos niños estén más irritables, más activos y tengan más dificultades para conciliar el sueño.



Observar las necesidades individuales de tu hijo puede ser más útil que seguir un horario perfecto.

4. NO ES UNA COMPETICIÓN



El sueño infantil no es una competición para ver cual es la familia que lo hace mejor. Conocer las necesidades individuales de vuestro hijo, establecer rutinas que ayuden, cuidar el entorno de descanso, puede ayudarnos.

A veces dormir bien significa tener despertares cada tres horas, acompañar ese despertar con un abrazo, intentar que se vuelva a dormir y aceptar que esa noche será diferente.

5. ¿CUÁNDO DEBEMOS CONSULTAR?

Aunque muchos problemas del sueño forman parte del desarrollo, si las dificultades del sueño son muy persistentes y afectan de forma importante al niño y/o a la familia, si existe un cansancio excesivo durante el dia, si aparecen síntomas como ronquidos habituales, respiración ruidosa u otros síntomas que os preocupen, no dudeis en pedir ayuda a vuestro pediatra.



EN RESUMEN

- El sueño infantil es cambiante y los despertares son normales.
- Las rutinas ayudan, pero no garantizan noches perfectas.
- Cada niño es único: observa sus necesidades individuales.
- Dormir bien también puede significar acompañar, contener y aceptar.
- Si hay dificultades persistentes o síntomas que preocupan, consulta a tu pediatra.

Confianza, flexibilidad y acompañamiento son la clave para atravesar el camino del sueño infantil.

aep Asociación Española de Pediatría enFamilia