

A LOS SEIS MESES LOS NIÑOS PUEDEN COMENZAR RUTINAS MÁS ESTABLECIDAS:

Siete consejos para fomentar un buen hábito de sueño en guaguas (y de paso, un mayor descanso para sus papás)

Aunque no hay una "fórmula mágica", sí hay varias pautas que ayudan a mejorar la hora de irse a acostar. Generar una rutina concisa y repetitiva, que no involucre demasiados elementos, y entender que en bebés, rascarse los ojos o tirarse el pelo son señales de cansancio a los que hay que estar alertas, son parte de las sugerencias de las expertas.

MARGHERITA CORDANO

Ningún niño es igual a otro. Por eso no existe una única pauta respecto a cómo hacerlos dormir cuando son guaguas, advierten los especialistas. "No hay recetas que mejoren todo, técnicas infalibles a la hora de dormir o accesorios mágicos", resume Consuelo Muñoz, consultora de sueño infantil de la plataforma Pediatra a tu Casa.

En ese sentido, es importante saber que "la arquitectura de sueño varía a través de la vida, estableciéndose patrones de adulto (dormir de corrido un aproximado de siete u ocho horas) después del año", indica Carolina Álvarez, neuropediatra del Centro del Sueño de Clínica Las Condes.

¿Significa esto que los padres deben conformarse con un mal dormir de sus hijos hasta que estos cumplan 12 meses? No. Aunque es importante evaluar caso a caso, ciertas acciones han mostrado ser de ayuda a la hora de crear un buen hábito de sueño en guaguas.

En un recién nacido de término sano recién a los tres meses podrían comenzar a establecerse ciertas rutinas, y a los seis meses comenzar con rutinas más establecidas", explica la doctora Álvarez.

Aquí, siete recomendaciones para fomentar un buen descanso en niños. Y de paso, facilitar un dormir reparador en sus padres.

1 Rutina constante
 "Un buen hábito de sueño en un bebé es formar una rutina de sueño repetitiva que otorgue seguridad", plantea Carol Vargas, consultora de sueño infantil de Baby Lab Sleep. Para ello es útil establecer "horarios no rígidos, pero bastante similares diariamente", dice.

Una rutina relajante antes de dormir podría ser, por ejemplo, bañar o lavar la cara del niño, ponerle el pañal, alimentarlo, masajear y colocar el pijama, cantarle una canción y luego apagar las luces antes de dejarlo en su cuna.

"La función que tiene la rutina o ritual antes de ir a dormir es poder establecer pequeñas actividades antes de ir a acostarse, que ayuden al niño a desconectarse de las actividades del día y que le vayan dando a entender que la hora de dormir se está acercando", explica Muñoz. "Es decir, hacerlo predecible".

2 Mantenerlo simple
 Un error común en el que caen los padres a la hora de dormir a sus guaguas es pensar que agregar muchos elementos a la rutina traerá mejores resultados. Vargas menciona casos como el de salir en medio de la noche a dar una vuelta en auto o saltar en una pelota de pilates pensando que así les va a dar más sueño. "Hay que evitar introducir demasiadas cosas innecesarias para dormir", dice. Lo mejor es

mantenerlo simple: en ese sentido, ayudaría procurar la oscuridad total en la pieza, por ejemplo.

3 Prestar atención a las siestas
 "El sueño diurno la mayoría de las veces va a determinar cómo será la noche o la madrugada", explica Carol Vargas. "Si un bebé no duerme durante el día lo que necesita de acuerdo a su edad, es muy probable que llegue sobrecansado a la hora de dormir y esto provoque que luche mucho a la hora de dormir o que despierte muy temprano durante la mañana".

Carolina Álvarez indica que "hasta el año de vida al menos, los lactantes duermen dos siestas diurnas, mañana y tarde. Después del año de vida, en general, hay que propiciar la siesta vespertina, idealmente lo más cercana posible a la hora de almuerzo, y después de los dos años seis meses de vida, es natural comenzar a eliminar en forma paulatina la siesta vespertina y mantener solo el sueño nocturno".

4 Pantallas ausentes
 Restringir el uso de pantallas es importante a la hora de fomentar un buen hábito de sueño, dice la especialista de Clínica Las Condes.

"Producen excesiva estimulación y disminución de melatonina —hormona inductora del sueño—, con el consecuente inicio de sueño

más tardío, de menor calidad y menor tiempo total", señala Álvarez.

A esto se suman otras consecuencias graves: las pantallas disminuyen la actividad física y a temprana edad, también inciden en una menor interacción con los padres, afectando el desarrollo de habilidades cognitivas y de lenguaje.

5 Reconocer señales
 Consuelo Muñoz plantea que "dormimos cuando tenemos el cansancio suficiente para hacerlo, y los niños tienden a mostrarnos cuando lo requieren".

¿Cómo? Con bostezos, rascándose los ojos, tirando su pelo, perdiendo el interés por jugar o poniéndose más irritable, explica la especialista de Pediatra a tu Casa.

"Entender cómo mi hijo se comunica conmigo y me muestra que está cansado suele ser una de las claves para encontrar el momento en el que logrará dormirse con más facilidad e incluso tendrá relación con la duración de las siestas o el número de despertares en la noche. Una vez que voy conociendo su ritmo, lo voy replicando".

6 Comprender que habrá microdespertares

Carol Vargas, de Baby Lab Sleep, explica que es importante "entender que el sueño tiene ciclos y es en esa conexión de ciclos de sueño cuando los bebés se

mueven o se quejan". Muchos padres —continúa— "piensan 'ah, despertó, lo iré a ver'. Pero quizás no es un despertar real y finalmente ellos son quienes terminan despertándolo".

La Academia Americana de Pediatría tilda estos microdespertares como normales, explicando que es necesario que "padres, cuidadores, familiares y amigos" entiendan que "un buen durmiente es un niño que puede que despierte con frecuencia, pero que logra volver a dormirse solo".

7 Confiar en uno y en el niño
 Las especialistas consultadas coinciden en que parte del proceso de generar un buen hábito de sueño en infantes pasa por confiar en ellos y en uno mismo.

"Como papás vivimos frustrados pensando que estamos haciendo algo mal o que nuestros hijos tienen algún problema o enfermedad, cuando en realidad, muchas veces, son guaguas sanas comportándose como tal", dice Consuelo Muñoz.

Entre los consejos de esta asesora de sueño está conectarse con los hijos e intentar "reconocer, para luego replicar, sus propios ritmos y necesidades de sueño. Ellos son quienes nos marcan la pauta, no la guagua de mi amiga".

Carol Vargas tiene una sugerencia similar: "Confiar en ti y en tu bebé. Hay que enfocarse en el propio sistema familiar y evitar compararse con otros", concluye.



Los buenos hábitos de sueño están ligados a la seguridad. En el caso de las guaguas, esto supone no introducir nada extra en la cuna, como nidos de bebé, peluches o almohadas.