

Sueño y Alimentaciones Nocturnas- INFANTIL

Los problemas del sueño son comunes, numerosos, ya veces bastante frustrante. Muchos libros se han escrito sobre este tema. A continuación se presentan algunos de los problemas más comunes del sueño y de alimentación en los niños más pequeños.

¿Cuándo deben ser alimentados los bebés por la noche?

Desde el nacimiento hasta la edad de 2 meses, la mayoría de los bebés se despiertan dos veces cada noche para alimentarse. Entre las edades de 2 y 3 meses, algunos bebés necesitan una alimentación a media noche. A los 4 meses de edad, la mayoría de los bebés alimentados con biberón duermen más de 7 horas sin alimentarse. La mayoría de los bebés alimentados con leche materna pueden dormir toda la noche por los 5 meses de edad. Los niños normales de esta edad no necesitan calorías durante la noche para mantenerse saludable.

¿Por qué se despierta mi bebé por la noche para alimentarse?

Algunas de las razones más comunes que los bebés mayores de 4 meses se despiertan por la noche para alimentarse incluyen:

- Amamantar o darle el biberón al bebé hasta que se duerma. Si el último recuerdo antes de dormir es la succión del pecho o el biberón, el biberón o el pecho se convierte en objeto de seguridad del bebé. El niño no aprende a consolarse y dormirse sin el pecho o el biberón. Por lo tanto, cuando el niño normalmente se despierta por la noche, el niño tiene la costumbre de no poder volver a dormir sin comer. De ser llevado a la cama de los padres para una alimentación hace que el problema mucho peor.
- Dar un biberón en la cama. Periódicamente durante la noche el niño se chupara el biberón. Cuando se acaba, el niño se despierta totalmente y llora para una recarga. Biberones en la cama, a menos que contengan sólo agua, también puede conducir a la caries dental severa.
- Alimente con frecuencia durante el día. Algunas madres interpretan mal "alimentación por demanda" en el sentido de que deben alimentar al bebé cada vez que llora. Este malentendido puede llevar a alimentar al bebé cada 30 a 60 minutos. El bebé se acostumbra a ser alimentado pequeñas cantidades a menudo en lugar de esperar por lo menos 2 horas entre las comidas de recién nacido y por lo menos 4 horas entre las comidas a la edad de 4 meses. Cuando la alimentación de cada hora se utiliza es como si fuera un chupón. La dependencia de la botella conduce a la mala costumbre de llevar un biberón durante el día. Además, dar a un niño una gran cantidad de líquido en la noche significa que su hijo se despierta con más frecuencia porque los pañales estarán mojados.

¿Cuánto tiempo va a durar?

Si intenta las siguientes recomendaciones, el comportamiento de su hijo probablemente mejorará en 2 semanas. Entre más grande sea el niño, más difícil será para cambiar los hábitos de su hijo. Los niños mayores de 1 año se resistirán a dormir, incluso cuando están cansados. Ellos van a protestar energicamente cualquier cambio y puede llorar por horas. Sin embargo, si no se toman estas

medidas, su hijo no comenzará a dormir toda la noche hasta que tenga 3 o 4 años de edad, cuando actividades diarias finalmente lo deje exhausto.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

Pruebe las siguientes sugerencias si su hijo tiene más de 4 meses de edad y se despierta y llora una o más veces por la noche para alimentarse.

1. **Poco a poco, alarga el tiempo entre comidas durante el día 3 o 4 horas.** No se puede alargar el tiempo entre la alimentación durante la noche si el tiempo entre comidas durante el día es corto. Si un bebé se acostumbró a comidas frecuentes durante el día, va a tener hambre durante la noche. Pastoreo menudo sucede que las madres que no separan comidas de pecho. Por cada vez que amamanta a su bebé, debería de acurrucar a su bebé de 4 a 5 veces sin amamantar. Poco a poco demorar horas de la comida durante el día hasta que son más normales para la edad de su bebé. Si actualmente alimenta a su bebé por hora, aumentar el tiempo entre comidas a 1 y ½ horas. Cuando el bebé acepta el nuevo horario, ir a 2 horas entre las comidas. Cuando el bebé llora, abrázelo o dele un chupón. Su objetivo para el bebé alimentado con fórmula es darle 4 botellas en un día a los 4 meses de edad. Los bebés amamantados a menudo necesitan 5 comidas al día hasta los 6 meses de edad, también introducir alimentos en taza. Puede despertar a su bebé para una última comida entre las 9 y 10 pm, si es necesario.
2. **En la siesta y la hora de dormir, coloque a su bebé en la cuna semidormido pero despierto.** Cuando el bebé comienza a actuar con sueño, acuéstalo en la cuna. Si su bebé está muy molesto, arrúllalo hasta que se calme o esté casi dormido, pero se detienen antes de que esté completamente dormido. Si su bebé se queda dormido en el pecho o con biberón es mejor despertarlo. Para ayudar a su bebé no pensar en la alimentación de la hora de acostarse, considere darle de comer 1 hora antes de la hora de acostarse o antes de una siesta. Él tiene que aprender a ponerse a dormir. Su bebé tiene que desarrollar esta habilidad para que pueda ponerse a dormir cuando se despierta por la noche.
3. **Si su bebé está llorando a la hora de dormir o de la siesta, vaya con su bebé brevemente cada 5 a 15 minutos.** Visite a su bebé antes de que sea demasiado molesto. Es posible que necesite revisar los bebés menores de 1 año o bebés más sensibles cada 5 minutos. Poco a poco, alargue el tiempo entre sus visitas. Haga que sus visitas sean breves y aburridas pero de apoyo. No se quede más de 1 minuto. No encienda las luces. Actuar con sueño. Susurre, "Shhh, están todos durmiendo." No retire a su hijo de la cuna. No alimente, arrulle, o juegue con su bebé, o lo lleve a su cama. Este breve contacto no será una recompensa suficiente como para querer seguir el comportamiento. Una vez que ponga a su hijo en la cuna, no lo quite.
4. **Para cuando llore a media noche, abrase temporalmente a su bebé hasta que se duerma.** Hasta que su niño aprenda cómo dormirse por sí mismo a la hora de acostarse, haga que cuando despierte a media noche sean fáciles. Si ella no protesta por más de 5 o 10 minutos, responda como lo hace antes de acostarse. De lo contrario, lleve a su niño que llora fuera de la cuna y le manténgalo hasta que se duerma. Sin embargo, no encienda las luces o llévelo fuera de la habitación. Trate de no hablar con el mucho. Con frecuencia es mejor si papá entra.
5. **Deje de darle al bebé cualquier biberón en la cama.** Si usted alimenta a su hijo antes de acostarse, no deje que le sostenga el biberón. También alimente a su hijo en una habitación

diferente de la habitación. Trate de separar las comidas y antes de acostarse. Si su bebé necesita chupar algo para ayudar a que se vaya a dormir, ofrezca un chupón.

6. **Ayude a su hijo a encontrar un objeto de seguridad.** Un (de transición) objeto de seguridad es algo que ayuda a un niño ir a dormir. Se consuela a su hijo y le ayuda a separarse de usted. Un osito, muñeca u otro juguete blando, o una manta puede ser un buen objeto de seguridad. Cubriendo a veces un animal de peluche con una de las camisetas de la madre ayuda al niño. Mételo dentro de la cuna al lado de su hijo. Con el tiempo, su hijo sostendrá y abrazará al animal o muñeco de peluche antes de acostarse en lugar de usted.
7. **Posteriormente, elimine gradualmente las comidas nocturnas.** Elimine el alimento de la noche sólo después de que el tiempo entre comidas durante el día es de más de 3 horas y su hijo puede ponerse a dormir sin comer. Luego retire gradualmente la alimentación durante la noche durante el transcurso de 2 semanas. Poco a poco reduzca la cantidad que alimenta a su bebé por las noches. Disminuye la cantidad de fórmula, 1 oz cada 2 a 3 noches. Después de 1 a 2 semanas, su bebé ya no necesita comida por la noche y debe ser capaz de volver a dormir sin abrazar o arrullar.
8. **Otros consejos útiles para los problemas del sueño:**
 - Mueva la cuna a otro cuarto
Si la cuna está en su dormitorio, muévelo a una habitación separada. Si esto no es posible, cubra uno de los carriles laterales con una manta para que el bebé no se pueda ver cuando se despierta.
 - Evite las siestas largas durante el día
Si su bebé ha dormido la siesta por más de 2 horas, despiértelo. Si él tiene el hábito de tomar 3 siestas durante el día, trate de cambiar el hábito de 2 siestas por día.
 - No cambie los pañales mojados durante la noche
Cambie el pañal sólo si se ensucia o se trata de una dermatitis del pañal. Si debe cambiar el pañal de su hijo, use poca luz como sea posible (por ejemplo, una linterna), hazlo con rapidez, y no proporcione ningún entretenimiento.
 - Si su niño está de pie en la cuna antes de dormir, trate de obtener su hijo para sentarse y recostarse. Si se niega o se vuelve a parar, déjelo de esa manera. Él puede acostarse sin su ayuda. Animando a su hijo a acostarse pronto se convierte en un juego.
9. **Mantenga un diario de sueño.** Anote los momentos en que su bebé está despierto y dormido. Lleve este registro con usted a la oficina de su médico.

¿Cuándo debo llamar al médico de mi hijo?

Llame durante horas de consulta si:

- Su hijo no aumenta de peso suficiente
- Si cree que el llanto es por un motivo físico
- El niño se ve temerosa
- Alguien en su familia no puede tolerar el llanto

- Los pasos descritos aquí no mejoran los hábitos de sueño de su hijo dentro de 2 semanas
- Usted tiene otras preguntas o preocupaciones