Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Trastornos del sueño en el niño de 6 a 12 meses

¿Qué problemas del sueño podemos encontrarnos a esta edad?

En algunos niños, sobre los 9-10 meses, podemos encontrar movimientos anormales. Generalmente no precisan tratamiento y se resuelven con el crecimiento del niño.

- ***Head banging***: El niño, tendido boca abajo, levanta la cabeza y a veces el tronco también, y baja de nuevo con fuerza sobre la almohada o colchón.
- ***Head rolling***: Alrededor de los 10 meses, el niño se encuentra tumbado boca arriba, y hace movimientos de la cabeza girando de un lado a otro.
- ***Body rocking***: alrededor de los 6 meses de edad. Es el más frecuente de todos. Son movimientos rítmicos de balanceo de todo el cuerpo estando el niño apoyado sobre manos y rodillas.
- **Body rolling**: Movimientos de todo el cuerpo hacia los lados.

Cómo hemos dicho, lo habitual es que no requieran ningún tratamiento salvo medidas de seguridad para evitar que el niño se haga daño (poner barras protectoras en la cama, protectores en la cuna...). Y seguir las mismas rutinas para conciliar el sueño y medidas ante los despertares frecuentes que hemos comentado ante los problemas del sueño en el lactante pequeño.

Si tienes cualquier duda, consúltalo con tu pediatra habitual.

Cómo dormimos, forma parte de nuestro aprendizaje. No hay sistemas buenos o malos. El mejor, siempre es el que mejor se adecua a nuestra familia. En este aprendizaje influyen la genética, el apego y la forma de actuar de la familia.

Enlaces útiles

- En Familia y Salud: *Cuentos para crecer y educar*: Cuando vas a dormir
- En Familia y Salud: *Libros para padres:* El sueño
- **Aprendiendo a conocer y manejar los problemas de sueño en la infancia y adolescencia. *Información para padres, educadores y adolescentes***. En: Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria. *Ministerio de Sanidad, Politica Social e Igualdad*, 2011 (descargable en pdf)

Fecha de publicación: 20-12-2016

Autor/es:

- Clara García Cendón. Pediatra. Centro de Salud de Tomiño. Pontevedra