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

El sueño del niño a los 6-12 meses

Ya han pasado los primeros 6 meses desde el nacimiento de nuestro bebé y solo pensamos *¿Cuándo empezaremos a dormir 8 horas seguidas otra vez?*.... Lo habitual...es que, de momento NO.

El total de horas de sueño y su distribución a lo largo del día varían según la edad. Y pueden no coincidir con lo que creemos o deseamos.

¿Cómo es el sueño normal a esta edad?

- A partir de los 4 meses, el niño ya se relaciona más con su entorno.

- A los 5-6 meses puede alcanzar ya una rutina de sueño pero, como todo, cada niño es diferente.

Poco a poco se van acostumbrando a nuestros ritmos: las comidas, el paseo, el baño... y el sueño... Pero, los horarios de los niños no siempre coinciden con los de los padres.

El bebé percibe todas las sensaciones que le transmitimos los adultos. Si como padres somos tranquilos y hablamos dulcemente, nuestro niño responderá de la misma manera. Por el contrario, si estamos inquietos, cambiamos continuamente las rutinas, el bebé mostrará más inquietud.

De forma general, hacia los 6-7 meses se establece ya un ritmo de "vigilia-sueño", con un sueño nocturno que puede llegar hasta 5 horas. Si nuestro bebé es un 'gran dormilón' puede ser más. Pero, si es 'pequeño dormilón', será menos.

- A partir de los 6 meses, pueden despertarse sobre las 6-8 de la mañana y hacer una primera siesta sobre las 9-11h. Tienden a dejar de hacerla hacia los 12-15 meses.

Después tiene lugar una segunda siesta al mediodía, que permanece hasta los 3-4 años.

Puede existir también una tercera siesta, por la tarde, hasta los 8 meses.

El sueño de noche se inicia sobre las 20-21h con varios despertares nocturnos. Estos despertares son NORMALES y HABITUALES.

¿Qué debemos hacer ante estos despertares?

- Cuando vayamos a ponerlo en la cuna, debemos hacerlo cuando esté somnoliento pero todavía despierto. Es para que aprenda a dormirse solo y que reconozca dónde se encuentra cuando se despierte por la noche.

- Si se despierta y tiene hambre, lo alimentaremos, pero hay que tratar de hacerlo de forma breve y “aburrida”. Intentar no estimularlo o despertarlo demasiado. A esta edad, para muchos bebés no suele ser necesaria la alimentación nocturna.

- Esperar unos minutos antes de responder a las quejas del niño. Vemos si puede dormirse solo. Si llora, debemos consolarlo con caricias, frases cariñosas, pero evitar encender la luz, jugar con él o levantarlo.

- Puede ayudar tener en la cuna un peluche, que le sirva de compañero.

- Dejar la puerta de la habitación abierta.

- Cada día, tratar de hacer una rutina de sueño. La que le funcione a cada familia (ej. baño, pijama, canción o cuento). Y debe finalizar en su cuna y, en su caso, en el dormitorio del niño.

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: 14-11-2016

Autor/es:

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

BY NC ND