

FAPap

Formación
Activa
en Pediatría
de Atención
Primaria

EL SUEÑO INFANTIL EN LA CONSULTA

Sarrión Sos N

*Pediatra. Valencia. Miembro del Grupo de
sueño de la SEPEAP.*



Los pediatras de Atención Primaria tenemos un papel clave en las consultas del sueño infantil, pues debemos ser capaces de transmitir pautas para mejorar el sueño familiar, dentro de unas expectativas realistas y logrando un equilibrio con las necesidades del bebé.



Fuente: Freepik.

1. Ajustar las expectativas
2. Establecer horarios regulares acordes a sus necesidades.
3. Rutinas y rituales
4. Una buena higiene del sueño
5. Modificar el modo de conciliación

Ajustar las expectativas

RECIÉN NACIDO

- Ritmo ultradiano: ritmo biológico no regulado con la luz-oscuridad.
- Bifásico: ciclos de sueño con 2 fases.
- Mayor porcentaje de sueño REM/activo.
- Polisecuencial: repartido en varios periodos de descanso diurno.
- Necesidades diferentes: alimentación, cuidados, contacto...
- Sueño inestable, con microdespertares entre fases y ciclos de sueño que no saben controlar.

ADULTOS

- Ritmo circadiano: ritmo biológico regulado con la luz-oscuridad (y otros reguladores).
- Polifásico: ciclos de sueño con 1 fase REM y 4 fases noREM.
- Menor porcentaje de sueño REM/activo.
- Unisecuencial: un único periodo de descanso nocturno.
- Necesidades diferentes.
- Habilidad para controlar los microdespertares (y volverse a dormir).

El sueño es evolutivo

Establecer horarios regulares de acuerdo a sus necesidades

Un adecuado descanso diurno es importante, entre otros motivos, para un buen descanso nocturno.

Darles la oportunidad de realizar siestas hasta los 4-5 años.

Ir organizando poco a poco horarios y rutinas acordes a las necesidades observadas del bebé.

Establecer horarios regulares de acuerdo a sus necesidades

SEÑALES DE CANSANCIO

- **Señales tempranas:** mirada perdida, cejas y ojos rojos, reduce actividad.
- **Señales intermedias:** bostezo, se frota los ojos, busca pecho o brazo, empieza a ponerse irritable.
- **Señales tardías:** llanto inconsolable, se frota intensamente los ojos, se pone rígido.

Tabla orientativa de siestas y tiempos de vigilia entre siesta:

Edad	Número de siestas	Tiempos de vigilia
0-2 meses	Múltiples	45-60 minutos
2-4 meses	4-3 siestas	1-2 horas
4-6 meses	3 siestas	1'5-2'5 horas
6-9 meses	3-2 siestas	2-3 horas
9-14/18 meses	2 siestas	2'5-4 horas
14/18-24 meses	1 siesta	6-5 horas
2-3 años	1 siesta	5,5-7 horas
3-5 años	0-1	6-8 horas (si 1 siesta)

1.º DESACTIVACIÓN

- **Objetivo:** relajación.
- Fuera del dormitorio
- Ejemplo: juego tranquilo, lavado de dientes, cambio de pañal, puesta de pijama, despedirnos de todos, leer cuentos.

2.º RUTINA O RITUAL DE SUEÑO

- **Objetivo:** “abrir la puerta al sueño”.
- En el dormitorio.
- Ejemplo: bajar persianas, contar un cuento, despedirnos de muñecos, apagar la luz, decir “buenas noches”.

Una buena higiene del sueño



DURANTE EL DÍA

- Exposición a la luz natural.
- Fomentar la actividad física al aire libre.
- Establecer un horario regular de actividades, descanso y de alimentación.
- Alimentación:
 - Evitar bebidas/alimentos excitantes o estimulantes (café, té, colas...) a partir del mediodía.
 - Separar, al menos media hora, la cena del inicio del sueño.
 - Cena nutritiva, pero de fácil digestión. Evitar cenas copiosas.
 - Favorecer el consumo de alimentos ricos en triptófano, combinados con carbohidratos.

Una buena higiene del sueño



AL LLEGAR LA TARDE

- Evitar actividades excitantes, ejercicio y exposición a pantallas (móvil, televisión...) mínimo 2 horas antes de acostarse
- Reducir la intensidad lumínica: bajar persianas, utilizar luces cálidas (naranja o roja; no azul, blanca ni brillante).
- Realizar actividades tranquilas y evitar juegos activos
- Irse a la cama cuando se tenga sueño, para permanecer en la cama solamente el tiempo necesario.

Una buena higiene del sueño



A LA HORA DE DORMIR

- Preparar al bebé (ritual/rutina pre-sueño) con actividades tranquilas y apropiadas.
- Preparar el espacio de sueño (ambiente de sueño):
 - Lugar: el dormitorio debe ser un lugar agradable y seguro
 - Temperatura adecuada (19-22°C), y ventilar la habitación antes de dormir.
 - Ausencia de ruido (silencio).
 - Ausencia de luz (oscuridad).

Modificar el modo de conciliar el sueño



Orientar, si la familia quiere, a poder ayudar a dormir al bebé (y atender los despertares) de una manera que resulte más llevadera o/y que pueda ser compartida entre progenitores y cuidadores.