

|  |
| --- |
| Dormir y calmar al bebé durante la primera infancia |
| Hoja informativa 11: Soluciones a los problemas de sueño en bebés de 6 a 12 meses |

# Resumen

* Si los patrones de sueño de su bebé no tienen un impacto negativo en usted o en su familia, entonces no existe un problema.
* Desde aproximadamente los seis meses de edad, los patrones de sueño de los bebés empiezan poco a poco a parecerse más a los de los adultos. Suelen dormir períodos más largos durante la noche ya que no necesitan alimentarse tan a menudo.
* Se recomienda que los padres se muestren receptivos ante las necesidades del bebé. Calmar a un bebé de forma receptiva significa reconocer que su bebé necesita ayuda y responder adecuadamente.
* Hay algunas estrategias que puede intentar para tratar de calmar a su bebé. Use una estrategia que le resulte cómoda y que se adapte a su familia.

# Problemas de sueño de su bebé

Puede ser difícil saber si su bebé está experimentando dificultades con el sueño o para calmarse. Si los patrones de sueño de su bebé no le afectan negativamente a usted o a su familia y tiene estrategias que le funcionan, entonces no existe un problema.

Si los patrones de sueño de su bebé **sí** tienen un impacto negativo en usted o en su familia y eso le preocupa, entonces existe un problema.

La siguiente definición de "vigilia nocturna severa" proporciona una guía; sin embargo, usted conoce a su bebé mejor que nadie y, si algo le preocupa, debe buscar ayuda y consejo en su enfermera de salud materno-infantil, su doctor/a, o llamando a Maternal and Child Health Line (línea telefónica materno-infantil) al siguiente número: 13 22 29.

**Vigilia nocturna severa** es cuando su hijo/a realiza al menos una de las siguientes acciones cinco o más veces por semana, durante una o dos semanas:

* se despierta más de tres veces por la noche
* le toma más de 30 minutos para calmarse
* se mantiene despierto/a 20 minutos después de despertarse
* va a la cama de los padres o cuidadores
* tiene dificultades a la hora de dormir y tranquilizarse que causan a los padres o cuidadores una angustia importante.

Si le preocupa el sueño de su hijo/a, hable con su enfermera de salud materno-infantil y con su médico/a para asegurarse de que no haya problemas de salud subyacentes.

# Cuídese a sí mismo/a

Todos los bebés lloran y en ocasiones su llanto puede ser difícil de aliviar. Si necesita un respiro, coloque a su hijo/a en la cuna u otro lugar seguro y descanse durante unos minutos. Es importante que cuide de sí mismo/a. Para obtener más información acerca de cómo cuidarse a sí mismo/a, descargue la *Hoja informativa 14: Autocuidado de los padres y cuidadores* del [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

# Estrategias para ayudar a su bebé a calmarse y dormir

Desde aproximadamente los seis meses de edad, los patrones de sueño de su bebé empiezan poco a poco a parecerse más a los de los adultos. Suelen dormir en períodos más largos durante la noche ya que no necesitan alimentarse tan a menudo.

Cada bebé es diferente y puede que algunos bebés sigan despertándose a mitad de la noche.

Se recomienda que los padres se muestren receptivos ante las necesidades del bebé. Calmar al bebé de manera receptiva significa responder a las necesidades de consuelo de su bebé mientras le ayuda a dormirse usando las estrategias adecuadas.

Puede hacerlo conociendo las señales de cansancio de su bebé (*Hoja informativa 7 u 8: Prevención de los problemas de sueño*. Disponible en [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>) y la intensidad de su llanto. Es importante que su hijo/a sepa que usted está emocional y físicamente disponible si se angustia.

Desarrollar entornos y rutinas de sueño positivos también puede ayudar a su hijo/a a la hora de dormir.

Cada bebé y familia es diferente así que debe usar una estrategia con la que se sienta cómodo/a y que, además, se adapte a su familia y a su bebé.

## Presencia parental

La presencia parental consiste en usar su presencia para ayudar a su bebé a calmarse por sí mismo/a.

Hay estudios que muestran que esta estrategia es efectiva, pero puede tomar más tiempo que otras estrategias para reducir los problemas de sueño.

También es más difícil para los padres, ya que deben permanecer en la habitación del bebé entre siete y 10 días cuando el bebé esté despierto/a, para que este note su presencia.

Sin embargo, no debe interactuar con su bebé al usar la presencia parental. El objetivo es romper el vínculo entre la conducta a la hora de dormir de su bebé y su atención.

### Cómo utilizar la presencia parental

* Decida cuál será la hora apropiada de irse a dormir.
* Empiece una rutina positiva de sueño, como darle una ducha caliente y leerle un libro.
* Acueste a su bebé en la cuna, preferiblemente cuando esté aún despierto/a o somnoliento/a.
* Dele a su bebé unas palmaditas suaves y las buenas noches.
* Acuéstese en la habitación de su bebé con una luz nocturna encendida y simule dormir donde su bebé pueda verlo/a.
* Si su bebé se despierta durante la noche y está angustiado/a, haga ruidos o movimientos leves, como toser o darse la vuelta, para que el bebé note su presencia.
* Si su bebé se angustia mucho, tranquilícelo/a con palabras suaves y tocándolo/a, pero trate de no cargarlo/a.
* Después de uno o dos minutos, acuéstese y finja dormir.
* Continúe con esta práctica cada vez que su bebé se despierte y muestre angustia. Repita el proceso para las siestas diurnas.
* Continúe con esta estrategia durante siete noches.
* Después de tres noches seguidas de trastornos mínimos del sueño, puede regresar a su habitación.
* Si el sueño de su bebé se interrumpe nuevamente, puede reintroducir la estrategia.

## Alejarse paulatinamente

La práctica de alejarse paulatinamente es parecida a la estrategia de presencia parental. Puede ser útil si no desea dormir en la habitación de su bebé, pero le resulta difícil dejarlo/a llorar incluso durante unos minutos.

Si usa esta estrategia, pueden pasar de una a tres semanas hasta que su bebé pueda irse a dormir solo/a.

### Cómo aplicar la estrategia de alejarse paulatinamente

Tendrá más éxito si planifica con anticipación y se toma su tiempo para avanzar en cada paso de la estrategia:

* Decida cuál será la hora apropiada de irse a dormir.
* Empiece una rutina positiva de sueño, como darle una ducha caliente y leer.
* Acuéstelo/a en la cuna cuando esté cansado/a pero aún no se haya dormido y dele las buenas noches.

Siga los siguientes pasos en orden. Cada paso puede tomar entre dos y tres noches para que su bebé se acostumbre a quedarse dormido/a siguiendo esta estrategia antes de poder proceder con el siguiente paso:

* 1. Acuéstese o siéntese junto al bebé y dele palmaditas o acarícielo/a suavemente hasta que se duerma. Después, salga de la habitación.
	2. Coloque una silla al lado de la cuna y siéntese sin tocar al bebé. Espere hasta que su bebé se duerma para salir de la habitación.
	3. Siéntese cada vez más lejos de la cama/cuna. Espere hasta que su bebé se duerma para salir de la habitación.
	4. Cuando llegue el momento, sitúe la silla fuera de la puerta del dormitorio.

Si el bebé se despierta, repita el paso que utilizaba a la hora de dormir para ayudarlo/a a calmarse.

## Calmar a su bebé de forma receptiva: disminuir la ayuda que necesita su hijo/a para calmarse

Calmar a su bebé de forma receptiva significa responder a las necesidades de consuelo de su bebé mientras le ayuda a dormirse. Entre los 6 y los 9 meses, puede empezar a reducir la ayuda receptiva que ofrece su bebé para que se calme, pasando de forma gradual de su método a actual a otros métodos menos intensivos. Este enfoque paulatino ayuda a su bebé a aprender de manera fácil nuevas formas de calmarse.

Puede encontrar más sugerencias sobre cómo calmar a su bebé de forma receptiva en raisingchildren.net.au:

< <https://raisingchildren.net.au/babies/sleep/settling-routines/responsive-settling-at-6-18-months-reducing-settling-help>>

Si no hay mejoría después de probar diferentes métodos durante una o dos semanas, hable con su enfermera de salud materno-infantil, con su doctor/a, o llame a Maternal and Child Health Line (línea telefónica materno-infantil) al siguiente número: 13 22 29.

|  |
| --- |
| Para recibir este formulario en un formato accesible  envíe un correo electrónico a Maternal and Child Health and Parenting <MCH@dhhs.vic.gov.au>.Autorizado y publicado por el gobierno de Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.© Estado de Victoria, Australia, Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS) Septiembre de 2019. Disponible en [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>Esta hoja informativa se basa en la investigación llevada a cabo por KPMG en representación del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS). La investigación incluyó una revisión comprehensiva de investigaciones contemporáneas, así como de los enfoques e intervenciones empíricos relativos al sueño y la calma durante la primera infancia. El estudio consideró diferentes estrategias apropiadas según el desarrollo y la diversidad cultural. Descargue el informe completo de la investigación en la  [página web del servicio MCH (Maternal and Child Health)](https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health)  <https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health>. |