

Higiene del Sueño en niños



El sueño es un proceso muy importante que no todos los niños logran hacer correctamente, con las graves consecuencias que esto puede tener para su desarrollo

Establecer y mantener una buena higiene de sueño es importante a todas las edades pero es todavía más relevante si cabe más durante la infancia porque los bebés y los niños todavía se están desarrollando. Las investigaciones y los grandes expertos en sueño señalan principalmente tres factores que son determinantes para la buena calidad del descanso: la duración, la continuidad y la profundidad.

La duración, se refiere a las horas de sueño y deben ser suficientes para estar descansado y alerta durante el día. Aunque sabemos que los bebés y los niños pequeños necesitan dormir mucho, esas necesidades de descanso cambian mucho a medida que crecen.



INSTITUTO
Neumológico
DEL ORIENTE

Consejos para una buena salud del sueño



Según los datos de la OMS, las necesidades de sueño al día en las diferentes etapas son

- Lactantes menores de 3 meses: entre 14 y 17 horas
- 4 a 11 meses: entre 12 y 16 horas por cada 24 horas, incluidas las siestas
- 12 a 24 meses: entre 11 y 14 horas por cada 24 horas, incluidas las siestas
- 3 a 5 años: entre 10 y 13 horas por cada 24 horas, incluidas las siestas
- 6 a 12 años: entre 9 y 12 horas por cada 24 horas.
- 13 a 18 años: entre 8 y 10 horas por cada 24 horas
- Adultos: 7 horas por noche o más

En relación a la continuidad: los períodos de sueño deben ser fluidos y sin fragmentación, es decir que cuantas más interrupciones, peor calidad del sueño. Además, para que ese sueño sea profundo, es necesario alcanzar las fases de sueño más profundas NREM. Generalmente, con un patrón de sueño con muchos despertares nocturnos será más complicado llegar a todas las fases del ciclo de sueño.

La buena noticia, es que es posible ayudar a tu hijo a dormir mejor con unos buenos hábitos de sueño siguiendo los 10 mandamientos para un descanso saludable para niños de hasta 12 años de la World Sleep Society



INSTITUTO
Neumológico
DEL ORIENTE

LOS 10 MANDAMIENTOS de la higiene del sueño en niños



- 1** Asegúrese que su niño duerma lo suficiente mediante el establecimiento de una hora de acostarse y de levantarse adecuada para su edad (se aconseja entre las 9h y 21 horas).
- 2** Mantenga un horario de acostarse y levantarse regular los días laborables y fines de semana.
- 3** Establezca una rutina constante antes de acostar al niño: ponerle (se) pijama, lavarse los dientes, leer o escuchar un cuento.
- 4** Anime a su hijo a que se duerma de forma independiente
- 5** Evite la luz brillante antes de acostarse y durante la noche (tenga cuidado con las pantallas de televisión y/o de ordenador) y aumente la exposición a la luz por la mañana.
- 6** Mantenga todos los aparatos electrónicos, como televisores, ordenadores, y teléfonos móviles, apagados o fuera de la habitación y limite su uso antes de acostarse.
- 7** Mantenga durante el día horarios regulares para todas las actividades, sobre todo los de las comidas más copiosas.
- 8** Realizar siestas (hasta los cinco años de edad) en horarios regulares y de duración adecuada para su edad.
- 9** Asegúrese de que el niño realice ejercicio y pase un tiempo al aire libre durante el día.
- 10** Elimine alimentos y bebidas que contengan cafeína, como refrescos de cola, café y té.

