

Estudios y sugerencias sobre cómo ayudar al bebé a dormir



La falta de sueño podría ser la parte más difícil de ser padres de bebés y niños pequeños. ¿Cómo puede usted hacer un plan para dormir cuando usted está tan cansado de estar en pie toda la noche? También puede ser que usted reciba de parientes y amigos consejos que están en conflicto. ¡Hay mucho que determinar! Las familias deben decidir por sí mismas cómo manejar la situación. Aquí les presentamos información basada en estudios de investigación para ayudarle a idear maneras de ayudar a dormir a su bebé.

MARCADORES PARA LOS BEBÉS

Es mejor esperar hasta que su bebé tenga de cuatro a seis meses de edad y haya llegado a ciertos marcadores antes de comenzar el adiestramiento para dormir. Hay algunos motivos por los cuales es importante esperar. Los bebés no tienen patrones regulares del sueño hasta que tienen aproximadamente cuatro meses.¹

Para entonces, la mayoría están despiertos durante el día y duermen de noche. A esta edad, el estómago del bebé es lo suficientemente grande como para contener suficiente comida para pasar toda la noche. Otro motivo es que su bebé ha tenido tiempo para formar un fuerte apego a usted. Hable con el proveedor de atención primaria de su hijo y con el especialista de HealthySteps antes de comenzar. Esto es sumamente importante si su hijo tiene algún problema de salud.

LOS ADULTOS TAMBIÉN NECESITAN DORMIR

Probablemente usted está muy cansado. Los padres que no duermen bien durante semanas y meses sufren. Es más probable que se sientan estresados, ansiosos o deprimidos.² La falta de sueño también puede hacer que sea más difícil hacer frente a los sentimientos y desafíos de todos los días,³ como calmar a los bebés cuando estos se ponen inquietos.

¿LLORAR O NO LLORAR?

Es normal que los bebés lloren cuando se acuestan para dormir. Hay muchas maneras de ayudarlos a que aprendan a calmarse a sí mismos y dormir. Escoja lo que funcione mejor para su familia.

Los bebés aprenden por medio de rutinas, así es que escoja un método y manténgalo.

Estas son dos maneras de ayudar a los bebés a que aprendan a dormirse por sí mismos:

- **Dejarle llorar en forma gradual.** Este método con frecuencia se llama dejar llorar. Ponga al bebé en la cuna. Déjele que llore hasta que se duerma. Vigílelo, pero espere cada vez más tiempo antes de ir de vuelta a verlo. Comience cada cinco minutos. Luego lentamente pase hasta 30 minutos. Los expertos dicen que usted no debería alzar al bebé ni hablar con él cuando entra a verlo. Repita esto hasta que el bebé se duerma por sí solo.
- **Ir mudando la hora de dormir.** Mudar la hora de dormir del bebé de 10 a 15 minutos más tarde cada noche. Esto le ayuda a estar cada vez más cansado a la hora de ir a dormir. Usted sabrá la nueva hora de dormir cuando su bebé se duerma apenas lo ponga en la cuna.

LO QUE LOS ESTUDIOS INDICAN

- Ambos métodos ayudan a los bebés a dormirse más rápido. (Comparados con los bebés cuyos padres recibieron información sobre el dormir pero no estrategias específicas.⁴)
- Las madres que usaron uno de estos métodos demostraron menos estrés. (Comparadas con las que recibieron información sobre el dormir pero no estrategias específicas.⁵)
- Las familias que usan el método de dejar llorar al bebé informaron que era menos probable que sus bebés se despertaran durante la noche.⁶
- La elección de un plan para la hora de dormir no tiene ningún efecto en la relación del bebé con sus padres.⁷ Usted no dañará la relación con su bebé si usa el método de dejarle llorar.

¿CUÁL ES EL MENSAJE?

Consiga apoyo y haga lo que mejor funciona para su familia. Tomar el sueño es una nueva habilidad para los bebés. La mayoría llorarán, pero llorar durante períodos cortos está bien. Les lleva tiempo calmarse porque apenas están aprendiendo a tomar el sueño. Dele tiempo. Trate de no estresarse. Los estudios demuestran que no les hace daño a los bebés el adiestramiento para dormir cuando reciben cuidados atentos durante el día.

1 Sheldon, S. H. (2014). Development of sleep in infants and children. In S. H. Sheldon, R. Ferber, M. H. Kryger, & D. Gozal (Eds.), *Principles and practice of pediatric sleep medicine* (2nd ed.), pp. 17–23. Elsevier Saunders.

2 Sheldon, S. H. (2014). Development of sleep in infants and children. In S. H. Sheldon, R. Ferber, M. H. Kryger, & D. Gozal (Eds.), *Principles and practice of pediatric sleep medicine* (2nd ed.), pp. 17–23. Elsevier Saunders. *Clinical Sleep Medicine*, 12(11), 1535–1543. doi:10.5664/jcsm.6284

3 Ibid.

4 Gradsar, M., Jackson, K., Spurrier, N. J., Gibson, J., Whitham, J., Williams, A. S., ... Kennaway, D. J. (2016). Behavioral interventions for infant sleep problems: A randomized controlled trial. *Pediatrics*, 137(6). Retrieved from <https://pediatrics.aappublications.org/content/137/6/e20151486.offsite.link>

5 Ibid.

6 Ibid.

7 Price, A. M. H., Wake, M., Ukoumunne, O. C., Hiscock, H. (2012). Five-year follow-up of harms and benefits of behavioral infant sleep intervention: Randomized trial. *Pediatrics*, 130(4).