

Dormir de un tirón

Publicado por Arriero - 04-05-2008 11:52:04

Esperábamos en casa que cambiases la horas para descansar nosotros.

Te cogía mientras mamá calentaba el bibe, tu carita más chica que la palma de mi mano, tus pulmones como los de un corredor de fondo.

Sigo sin poder dormir de un tirón. Sigo siempre en la angustia de que algo te suceda.

Mis horas cambiaron para siempre desde que llegaste. Te quiero más que a mi vida. ;)

No consigo que duerma toda la noche de un tirón

El insomnio es una de las alteraciones del sueño que más afectan a la población en general, tanto a niños como a adultos de todas las edades. Pero no por ser tan habitual es menos importante. La mayoría de las veces el problema es debido a una mala higiene del sueño. Por eso, encontrar un buen modelo de sueño es de vital importancia para solucionar este tipo de problemas.

Cuando acabamos de ser padres, una de nuestras quejas más frecuentes es que nuestro hijo no nos deja dormir por las noches. Al principio nos levantamos cada dos o tres horas para darle el pecho o el biberón: el niño tiene que alimentarse para que crezca sano y fuerte. Más adelante, cuando ya hemos dejado de darle el pecho o el biberón, nuestro hijo continúa despertándose muy a menudo por las noches y pensamos que es normal, que quizás echa de menos el contacto materno durante la noche, y que ya se acostumbrará. Pero resulta que los meses van pasando y no se acostumbra.

- * no se duerme si no nos quedamos con él
- * se despierta varias veces por la noche y finalmente se mete en nuestra cama porque dice que ahí sí que puede dormir
- * cualquier ruido que se oye en mitad de la noche o de madrugada lo levanta de la cama como si tuviera un resorte
- * no entendemos cómo no está cansado durmiendo tan pocas horas como duerme para la edad que tiene

Mientras tanto, nuestra desesperación va creciendo. Ni el niño duerme bien ni nos deja dormir a nosotros. Empezamos a probar todo los métodos que nos cuentan, pero ninguno parece funcionar. Al final acabamos pensando que quizás tenga algún problema físico o psíquico y, asustados, acudimos al pediatra. Y cuál es nuestra sorpresa cuando descubrimos que todo lo que hemos hecho hasta ahora no ha servido de nada, porque lo que sucede en realidad es que nuestro hijo no ha adquirido un buen hábito de sueño.

El que tu hijo no pueda dormir, implica que tú tampoco puedes hacerlo y esto, a la larga, puede repercutir en el ambiente familiar. Empiezan a aparecer malestares, angustia, irritabilidad o estrés; se ponen de manifiesto algunas muestras de inseguridad y culpabilidad tanto por tu parte como por la de tu pareja; se dan momentos de desequilibrio en tu vida conyugal; etc. Esta tensión acumulada a lo largo de meses de no descansar correctamente, no te favorecerá cuando llegue el momento en que, una vez hayas identificado el problema, quieras ayudar a tu hijo a dormir sin problemas.

La seguridad y la confianza en uno mismo es de vital importancia para ayudar a tu hijo. Por eso, antes que nada, debes intentar relajarte y ahuyentar algunos fantasmas que quizás te han angustiado un poco estos últimos meses y han aumentado tu angustia y/o irritabilidad.

El punto de partida es tener presente que tu hijo es un niño normal, tanto física como psíquicamente, y que su problema tiene solución. Dependiendo de la edad que tenga tu hijo, deberás seguir unos u otros de los consejos que te ofrecemos a continuación:

- * Haz que tu hijo utilice la cama exclusivamente para dormir, es decir, que no coma, ni juegue, ni vea la tele en ella.
- * Procura ser estricto con la hora de acostarse y de levantarse, de esta manera se establece un horario regular que permite que tu hijo concilie el sueño con más facilidad. Esto se ha de mantener siempre, incluso si le cuesta dormirse, la hora de levantarse debe continuar siendo la misma.
- * Su habitación debe estar aislada, en la medida de lo posible, de estímulos externos que puedan llegar a despertarle

(Luces, ruidos, gritos, etc.).

* No debe irse a la cama con el estómago vacío, pero tampoco es bueno que cenén algo demasiado pesado. Las cenas deben ser ligeras.

* Evita que beba muchos líquidos antes de acostarse. Eso impedirá que se despierte tantas veces para hacer pipí. Si tu hijo ya tiene cierta edad, evita sobretodo las bebidas que contienen cafeína. Hay personas que son muy sensibles a la cafeína, de manera que si la ingieren a partir de las tres o las cuatro de la tarde tienen dificultades para conciliar el sueño.

* Si realmente no tiene sueño, no te esfuerces demasiado para que se duerma, ya que empeoraría la situación. Lo que debes hacer es proponerle una actividad tranquilizadora, de esta manera poco a poco tendrá sensación de sueño.

* Hacer ejercicio durante el día le ayudará a conciliar y mantener el sueño, ya que ha habido una pérdida de energía que será recuperada durante las noches. De todas maneras, evita las actividades movidas antes de que se vaya a dormir: eso les excita mucho y les dificulta el sueño.

* Si tu hijo tiene más de cinco años de edad y padece de insomnio, no dejes que duerma la siesta.

La solución más efectiva y duradera es educar el sueño de tu hijo desde que es un bebé. ¿Cómo hacerlo? En Duérmete niño, de E. Estivill y S. De Béjar, la cuestión se presenta como sencilla. Desde los pocos meses de vida tu hijo debería dormir sólo en su cuna, si es posible en una habitación propia y con la luz apagada. Si cuando lo dejas en la cuna el niño se pone a llorar, espera un momento antes de entrar en la habitación. Cuando entres consuélalo para que se calme, pero antes de que se duerma vuelve a salir del cuarto. Si vuelve a llorar, espera de nuevo un momento antes de entrar. En esta ocasión el rato que esperes debería ser más prolongado que el primero. Se trata de que él vea que no consigue nada llorando... y que acabe por conciliar el sueño. Verás como poco a poco el niño se va acostumbrando a dormir solo y a no despertarse por la noche.

Ciara Molina García
Licenciada en Psicología

Re: Dormir de un tirón

Publicado por Chapulina - 04-05-2008 23:45:37

Cuando llegue la niña a las ocho de la mañana, ya no tendrás ese problema...

Y lo mejor, es que te trae churros porque sabe que te gustan.

Re: Dormir de un tirón

Publicado por El calatraveño - 05-05-2008 09:27:45

Lo mismo de pequeños que de mayores es una cruz con ellos.

Re: Dormir de un tirón

Publicado por Arriero - 05-05-2008 22:58:15

El consuelo que me queda es que ellos algún día puede que pasen por el mismo desasosiego y angustia que paso yo ahora. El tiempo siempre se toma su venganza.

