

---

## Problemas del sueño en los lactantes de 0 a 6 meses

### ¿Hay algún trastorno del sueño en bebés tan pequeños?

En los [primeros 6 meses de vida](#) son infrecuentes los trastornos del sueño.

- Muy raramente puede aparecer un **trastorno respiratorio del sueño (SAHS)**, en especial en niños con malformaciones craneofaciales.

- Más frecuentes son los **movimientos rítmicos relacionados con el sueño**. Son comportamientos motores rítmicos y estereotipados que el bebé hace con la cabeza, el cuello, el tórax o todo el cuerpo. Los repite a la hora de dormirse durante minutos incluso horas. Se consideran benignos y auto-limitados. Aun así los padres deben de adoptar medidas de seguridad en las cunas; chichoneras, barras protectoras, etc. Sólo se tratan los que afectan a la calidad del sueño o persisten más allá de la edad escolar.

- El problema de sueño más frecuente a esta edad es el **insomnio conductual** por asociaciones inapropiadas a la hora de dormirse. El bebé aprende a dormirse con una serie de rituales y dependencias (los brazos de sus padres, el contacto físico, compañía de sus padres, etc), que se hacen cada vez más difíciles de satisfacer por los padres. Dormirse se convierte en un proceso prolongado y problemático. Esto ocurre con cada despertar, durante la noche o el día, alterando en gran medida la dinámica familiar.

### Cómo manejar los problemas del sueño a esta edad

Como ocurre en tantos problemas de salud es mucho más fácil prevenir este tipo de insomnio que tratarlo.

Una vez que se ha instaurado un hábito de sueño erróneo, desmontarlo se hace cada vez más complejo y penoso. Se debe entonces [reeducar el sueño](#) del bebé. Para ello, se puede decidir llevar a cabo algunas estrategias de manejo, con rutinas y refuerzo positivo o mediante extinción gradual del hábito erróneo.

- Si los padres han acostumbrado al bebé a dormirse en sus brazos o siempre con dependencia física, pueden cambiar este hábito de sueño dejándolo despierto en su cuna tras relajarlo con unos minutos de caricias y de contacto tranquilo. La actitud de los padres al dejar al bebé debe transmitirle serenidad y cariño. Así permitiremos que el bebé aprenda a dormirse solo.

- Si los padres no quieren hacerlo de forma radical, dejándolo protestar y llorar en su cuna hasta que se duerma (**extinción estándar**), pueden optar por dejarlo sólo unos minutos antes de acudir a consolarlo con su presencia, sus palabras y gestos tranquilizadores. Siempre hay que transmitirle su amor y seguridad, pero evitar volver a cogerlo en brazos o sacarlo de la cuna. Esta acción de tranquilizar debe ser breve (un minuto como máximo). Y los

tiempos de espera antes de acudir a los requerimientos de su hijo se irán incrementando en las sucesivas visitas. Esta última sería una técnica de **extinción gradual**.

Es muy importante repetir el proceso en cada despertar que tenga el bebé para conseguir extinguir el hábito de sueño incorrecto y reconstruir el deseado.

Conforme el niño va logrando un hábito de sueño correcto, el **refuerzo positivo** consiste en repetir en cada ocasión en la que el bebé vaya a dormirse, las acciones y rituales que preceden y acompañan al hábito que queremos afianzar. Los padres transmitirán al niño con su actitud, gestos y palabras lo felices y satisfechos que se encuentran con esta situación.

### **Enlaces útiles**

- En Familia y Salud: *Cuentos para crecer y educar*: [Cuando vas a dormir](#)
- En Familia y Salud: *Libros para padres*: [El sueño](#)
- **Aprendiendo a conocer y manejar los problemas de sueño en la infancia y adolescencia. Información para padres, educadores y adolescentes.** En: Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria. *Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad*, 2011 ([descargable en pdf](#))

---

**Fecha de publicación:** 20-12-2016

**Autor/es:**

- [Ignacio Cruz Navarro](#). Pediatra. Centro de Salud "Montequinto". Dos Hermanas (Sevilla)
- [Grupo de Sueño](#). AEPap.

