

3r. Curs de patologia del son

Com ensenyar a dormir des del naixement

Eduard Estivill

Clínica del Son Estivill. Institut Universitari Dexeus.
Unitat del son. Hospital General de Catalunya



Característiques del son normal

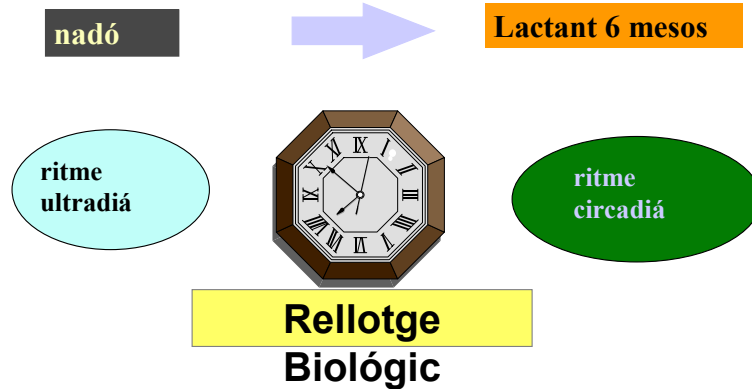
Aspectes cronobiològics

- Estructura anàrquica en l'organització del son
- Estructura circadiana als 6 mesos
- Influència dels sincronitzadors per encarrilar el ritme

Que cal fer

Instaurar associacions correctes
vigília llum soroll menjar
son fosc mínims estímuls en el menjar nocturn

El canvi de ritme del nadó al lactant de 6 mesos es realitza gracies a la maduració dels núclis supraquiasmatics del hipotàlem



Clinica del Son Estivill. Institut Dexeus. Barcelona

En el 30% de niños entre 6 meses y 5 años existe una falta de encarrilamiento del ritmo vigilia-sueño, que se muestra clínicamente por dificultad en iniciar el sueño solos y múltiples despertares nocturnos.

Patologies mes freqüents

Insomni infantil per hàbits incorrectes

- Estructura anàrquica en la organització del son
- Conseqüències en els infants i en els pares
- Possible persistència de les alteracions fins l'edat adulta

Que cal fer

Reeducar l'hàbit de son , instaurant associacions correctes (metode Estivill)

vigília llum soroll menjar

son fosc mínims estímuls en el menjar nocturn

Clinica del Son Estivill. Institut Dexeus. Barcelona

INSOMNIO INFANTIL POR HABITOS INCORRECTOS

PROBLEMA: irregularidad del oscilador endógeno del ritmo vigilia-sueño por falta de zeitgebers que lo encarrilen.

METODO: aplicación de condiciones ambientales periódicas para lograr un ritmo circadiano del mismo período del entorno.

ZEITGEBERS = condiciones aplicadas para el encarrilamiento:

- horas de comida,
- hora de acostarse y levantarse
- **actitud de los padres**
- elementos externos asociados a su sueño

Clinica del Son Estivill. Institut Dexeus. Barcelona

COMO SE ENSEÑA UN HABITO



TECNICA PARA ENSEÑAR UN HABITO

Elementos externos

- Poster
- Movil
- ”Osito”
- Chupetes (si lo usa)

Actitud de los padres

- Seguridad
- Voz suave
- No oyen ni ven nada
- Siempre repiten lo mismo

El niño no debe salir de su habitación: Si sale de su cama, usar una barandilla en la puerta para limitar el espacio.

HABITO DE COMER

Elementos externos:

- plato, vaso, cuchara, agua, leche, etc...

Se realiza en el comedor o cocina

HABITO “AFECTIVO”

Elementos externos:

- besos, caricias, canciones, cuentos.

Se realiza en la sala de estar (duración 10')

HABITO DEL SUEÑO

Elementos externos:

- poster, móvil, osito, chupetes

Se realiza en su habitación

NO MEZCLAR ELEMENTOS DE UN HABITO CON OTRO

Com es comunica un nen?

- Principi d'estimul-resposte

ASPECTOS SOCIOFAMILIARES EN EL DESARROLLO ADECUADO DEL SUEÑO

* LA SENSIBILIDAD MATERNAL relacionada con la formación de vínculos que dan más seguridad al niño (Grossman 1988).

• LA VINCULACIÓN ADECUADA es una función protectora para evitar problemas de sueño en el niño (Benoit 1988)

Madres inseguras : mayor afectación emocional
menos flexible
menos cumplidoras
mayores problemas de sueño en el niño



Los problemas de sueño están relacionados con la habilidad para separarse de sus madres. (Paret 2000).

Relación de los padres con su hijo interactúa en la conducta de ambos. Determina desarrollo y persistencia de problemas.

HÁBITOS ADECUADOS DE SUEÑO COMPATIBLES CON LACTANCIA MATERNA A DEMANDA

Normas para enseñar a dormir desde el
nacimiento

- *Después de cambiarlo, debe colocar al bebe en la cuna, siempre despierto, para que aprenda a dormirse solito. Puede utilizar el chupete y un pequeño peluche como elementos asociados al sueño. Si se le cae el chupete, debe ayudar a ponérselo las veces que haga falta.*

- *Recomendamos que la mamá alimente al niño siempre que pueda, en el mismo lugar, con luz, música ambiental suave y temperatura agradable. **El bebe debe permanecer despierto durante todo el tiempo de la toma.***
- *Esto favorecerá que el bebe coma mas y empiece a entender que la comida va asociada al estado de vigilia. La mama debe seguir las normas de la lactancia materna a demanda, sugeridas por su Pediatra.*

- *Después de cada comida debe tener al bebe **despierto** en brazos un espacio de tiempo de unos 15 minutos. Esto favorecerá la eliminación de gases y posiblemente evitaremos algunos cólicos. También ayudara a empezar la digestión. La mama estimulara al niño con caricias y le hablara constantemente.*

