

# EVOLUCIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS DEL SUEÑO

Resumen extraído del libro "Dormir sin lágrimas" de Rosa Jové

Dormir es una necesidad vital y, por lo tanto, va evolucionando a medida que las necesidades del individuo así lo requieren, alterar eso de forma impositiva puede tener consecuencias nocivas.

	NECESIDADES DEL BEBÉ	CARACTERÍSTICAS DEL SUEÑO
<p><b>EL SUEÑO DEL BEBÉ DE 8-9 M A 2 AÑOS</b></p>	<p><b>Madurar las fases de sueño</b> para que progresivamente se vayan pareciendo a la de los adultos. (No serán como la de los adultos hasta los 6 años aproximadamente)</p> <p><b>Introducción de alimentos complementarios a la leche.</b> Aunque haya empezado a probar cositas los meses anteriores, no es hasta esta época en que se la nueva comida con sus sabores y texturas cobra más importancia. Los niños poco a poco, deja los purés y papillas (los que los tomaban) para ir tomando pequeños trozos de alimentos.</p> <p><b>Superar el período de angustia de separación que suele iniciarse alrededor del 8 mes</b> y que se caracteriza porque el niño ya se siente un ser diferente de su cuidador (normalmente la madre) y llora desesperadamente cuando ésta desaparece de su vista, dado que no tienen noción del tiempo y el espacio y no sabe si se irá para siempre o sólo para un segundo</p> <p><b>Relacionarse con el entorno: la deambulación.</b> En este período se afianzará el gateo y entre el año y los 18 meses suele empezar a andar.</p> <p><b>Irrupción dentaria.</b> Aunque en algunos bebés empieza antes, la mayoría suele empezar por esta época. No se sabe a ciencia cierta si duele o no duele, pero está comprobado que babean más, muerden todo lo que pillan y están más irritables.</p> <p><b>Controlar esfínteres.</b> A algunos bebés se les empieza a exigir el control de esfínteres y abandono del pañal sobre los 2-3 años (aunque no todos están preparados a estas edades)</p>	<p><b>Temido:</b> La angustia de separación se manifiesta también en el sueño. El niño empieza a darse cuenta de que hay un período (cuando se va a dormir) en que se separa de sus padres y por tanto intenta retrasarlo al máximo. Es típico de estas edades quedarse dormido delante de la tele, jugando, etc; es decir, haciendo actividades que les despisten de la idea de que va a separarse de sus papás. Por tanto es importante calmarles antes de ir a dormir para que aprendan a regular dicha ansiedad. Una manera de hacerlo es estar con ellos hasta que se duerman. También empiezan a disfrutar haciendo cositas y el hecho de irse a dormir, si se plantea como un castigo, en lugar de como una cosa agradable, el niño puede rechazarlo por preferir continuar con su actividad. Para estos casos también sirve la recomendación anterior y el tener en cuenta que el sueño y el adormecimiento, por naturales, deben ser agradables.</p> <p><b>Inquieto.</b> Los cambios que experimenta el bebé: deambulación, alimentos nuevos, dientes... pueden producir mucha ansiedad. El bebé está conociendo el mundo. Mientras dormimos, sobretudo en fase REM, se ha comprobado que aquello que nos preocupa puede asimilarse, pero también provocar pesadillas y terrores nocturnos. Por tanto los despertares frecuentes siguen siendo la tónica habitual en estas edades. Suelen darse sobretudo en la segunda parte de la noche, a veces después de cada ciclo. (Hay que tener en cuenta que a estas edades se considera dormir "toda la noche" a dormir "5 horas seguidas".</p>