

EL SUEÑO EN EL NIÑO

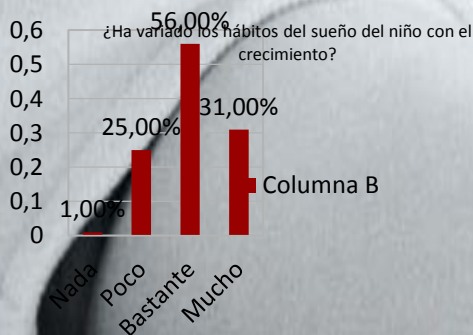
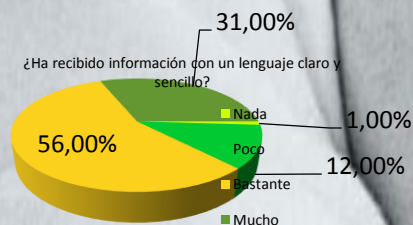
AUTORAS: Sanz López, Begoña (D.U.E Hospital Torrecárdenas) Abad Cárdenas María del Mar (D.U.E Hospital Mediterráneo) Dámazo Fernández Ángela (D.U.E Hospital Torrecárdenas)

INTRODUCCIÓN

El sueño de los niños es una de las mayores preocupaciones de los padres, su valor es tal que un sueño en los niños, poco saludable puede alterar la tranquilidad de toda la familia. Las consecuencias de no tener un buen descanso durante la noche puede conllevar a la larga en la aparición de problemas en el desarrollo y en sus conductas. Aunque el niño duerma solo, con sus padres, hermanos... es importante preocuparse de la calidad de sus sueños, tanto durante la noche como haciéndole tomar siestas durante el día. Lo principal es que los progenitores sepan detectar y solucionar los problemas que se presenten durante el descanso del niño. Generalmente el sentido común y el apoyo del pediatra puede resolver el problema, también ayuda el conversar con otros padres de niños de la misma edad con los mismos problemas.

METODOLOGÍA

Descriptivo transversal. Población a estudio: 100 pacientes intervalo de edad de 0-10 años que han estado en el Hospital Torrecárdenas, en área de urgencias pediatría, consultas externas durante los meses de Enero a marzo de 2015. Recogida de información a través de encuesta tipo Likert realizada a los cuidadores de la población a estudio.



BIBLIOGRAFÍA

Eddy Ives L-S, Ugarte Libano R. TDAH y trastornos del sueño. En: AEPap ed. Curso de Actualización Pediatría 2011. Madrid: Exlibris Ediciones; 2011. p. 397-406. Domínguez

OBJETIVOS

-Comprometer a los familiares a participar en la mejora del descanso del niño implicándose e informándose para mejorar la calidad y seguridad del sueño del niño.

-Prescripción de pautas saludables basadas en la información científica de la que disponemos actualmente.

-Barreras idiomática por la gran cantidad de inmigrantes.

-Grado de satisfacción que aumenta en los padres que reciben una buena información.

-Un 70% progenitores confirman haber buscado información para mejorar la calidad y hábitos del sueño de sus hijos.

-El 60% piensan que los hábitos de sueño de sus hijos son buenos.

-El 80% confirma retrasar en lo posible que los hijos duerman separados de sus progenitores por comodidad o miedos de los mismos.

RUTINAS

-A la hora de acostar al niño es importante que el progenitor permanezca entre 10 a 30 minutos con el jugando o contándole un cuento antes de acostarlo en la cama.

-Evitar las actividades físicas (correr o saltar) antes de irse a dormir.

-Establecer límites con rutinas claras y constantes a la hora de irse a la cama porque de lo contrario esta hora puede convertirse en una serie de momentos de ansiedad, tensión y discusión con el pequeño.

-Acudir al llanto del niño para ver si ocurre algo (hambre, cambio de pañales...) tras lo cual acariciarlo y volver a abandonar la habitación para crear el hábito de dormirse solo.

-Emplear un juguete para que se duerma con el fin que al despertar se sienta más confortado al despertar.