

# COMO REDUCIR LAS COMIDAS NOCTURNAS

(Reducing Nighttime Feedings)

A los seis meses de edad, la mayoría de los niños pueden dormir toda la noche. Los problemas ocurren cuando los niños despiertan y tienen dificultad para volver a dormirse. Las razones por las cuales los niños despiertan durante la noche son muy variadas. Muchos niños que aún se alimentan de pecho y/o de botella despiertan durante la noche porque tienen hambre. Sin embargo, a los cuatro meses de edad, los niños no necesitan comer antes de acostarse y otra vez durante la noche.

Si los padres sospechan que las comidas nocturnas y los pañales sucios son las causas del problema de dormir de sus niños, lo primero que deben de hacer es eliminar gradualmente las comidas nocturnas. Esto puede lograrse siguiendo las siguientes instrucciones.

**\*Consulte con su proveedor de salud.** Los padres deben consultar con el proveedor de salud de sus niños para descartar cualquier otra explicación del problema antes de empezar este programa.

**\*Cuando los niños toman demasiados líquidos en la noche, el sueño puede ser interrumpido por varias razones.** Primero que nada, muchos niños que toman líquidos en la noche, empapan los pañales, y esta molestia los puede despertar. En segundo lugar, comer antes de la hora de dormir estimula el aparato digestivo, lo cual interfiere con el sueño. Además, los niños naturalmente sienten hambre cuando están acostumbrados a comer. Si los niños comen regularmente durante la noche, será natural que sientan hambre también durante la noche, aunque no haya necesidad nutricional de comida durante la noche. Por último, los hábitos de dormir de los niños se disturban cuando despiertan frecuentemente para comer.

**\*Es probable que los niños tengan problemas comiendo de noche si tienen al menos cuatro meses de edad y toman ocho o más onzas de líquido durante la noche.** Las mamás que dan pecho y tienen que alimentar a sus niños más de dos veces durante la noche, deberían sospechar también, que es probable que sus niños tengan problemas. Otra indicación es si los pañales de los niños están empapados cuando los niños despiertan durante la noche.

**\*Como corregir el problema.** Este es uno de los problemas más fáciles de corregir. Se deben hacer dos cosas. Una es gradualmente eliminar las comidas durante la noche. La otra es que los padres enseñen a sus hijos a dormirse por si solos sin necesitar una botella o uno de los padres, o la persona que los cuida. Por favor lea el folleto titulado "Qué Hacer Para Que Los Niños Duerman Toda La Noche" para más información sobre cómo enseñar a los niños a dormirse sin ayuda.

**\*Reduzca las comidas de los niños.** Empiece a reducir las comidas poniendo una onza menos de leche en la botella antes de la siesta de mediodía, y la de la noche. Las madres que alimentan de pecho pueden acortar el tiempo que duran dando pecho, unos minutos cada noche.

**\*Regrese a los niños a sus cunas una vez que se há terminado la comida, ya sea que estén despiertos o nó.** Si los niños lloran cuando se acaba la comida, los padres deben tratar de nó alimentarlos otra vez al menos por dos horas. Este período de espera aumentará gradualmente.

**\*Use la gráfica de la página siguiente para eliminar gradualmente las comidas nocturnas.**



**Centro Para el Padre Efectivo  
Little Rock Center (501) 364-7580  
NW Arkansas Center (479) 751-6166  
[www.parenting-ed.org](http://www.parenting-ed.org)**

### Como Eliminar Comidas Extras A La Hora de Dormir

Día	Onzas en Cada Botella O Minutos Comiendo	Horas Mínimas Entre Comidas
1	7	2.0
2	6	2.5
3	5	3.0
4	4	3.5
5	3	4.0
6	2	4.5
7	1	5.0
8	No más botellas o comidas durante las horas de dormir.	

**\*Use esta gráfica como una guía general. Cámbiela conforme a sus rutinas.**

**\*Si usted dá pecho, empiece disminuyendo la duració de las comidas 1 o 2 minutos, y continúe disminuyéndolo.**

**\*Si su niño toma menos de 8 oz en cada botella, empiece con una onza menos, y continúe reduciéndolo.**

**\*Esta gráfica también se puede usar cada otro día.**