

Índice

Introducción	13
1. El sueño	19
¿Qué debemos saber sobre el sueño?.....	20
Nuestro sueño también es importante	22
NREM.....	26
REM.....	27
Necesidades de sueño a lo largo de la vida....	28
Sueño y embarazo	33
Decálogo para la higiene del sueño en los adultos	38
Reflexiones sobre la educación de nuestros hijos.....	40
Enseñar a dormir bien.....	49
2. Las primeras dudas	55
Los horarios y las tomas	55
Los cólicos del lactante	56
La dentición	57
Las siestas	57
3. El entorno	61
La cuna	61
El pijama.....	62
La postura.....	63

4. Horas de sueño	67
5. La rutina y la costumbre	73
6. Cuando el niño duerme mal	77
7. Consecuencias de dormir mal	81
8. Cinco pautas para la reeducación	85
Dormirse solo	87
Rutina asociada al sueño.....	91
Condiciones medioambientales.....	92
Horarios regulares de comida y sueño.....	93
En su cuna o cama	96
9. Cómo reaccionar y qué hacer	99
10. Firmeza y repetición	105
Situaciones extrañas.....	106
11. Tabla de tiempos de espera para la reeducación	109
12. Decálogo para que los niños duerman bien	115
Sueño y adolescencia	117
13. Trastornos de sueño en los niños	127
Sueño y trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)	128
Síndrome de apnea obstructiva de sueño (SAOS)	130
Reflujo gastroesofágico	133
Síndrome de piernas inquietas.....	134
Enuresis	134

Pesadillas	135
Miedo nocturno	136
Terrores nocturnos	139
Somniloquia.....	140
Bruxismo	140
Sonambulismo.....	141
Movimientos de automecimiento	142
Narcolepsia.....	143
14. Unidades de sueño.....	149
¿Qué es un test de latencia múltiple al sueño?	154
15. Hay tiempo para todo	157
16. Glosario	161