



# EL sueño DEL BEBÉ



capri  
care



## Índice

Fases del sueño en los bebés .....	<b>2</b>
¿Cuántas horas debe dormir un bebé? .....	<b>7</b>
Consejos para instaurar rutinas de sueño en los bebés .....	<b>9</b>
¿Qué hacer si se despierta por la noche? .....	<b>15</b>
Crisis de lactancia y sueño .....	<b>16</b>



## Fases del sueño en los bebés

Los bebés necesitan dormir muchas horas para un buen desarrollo: los niños que duermen bien ganan peso más rápido, sus órganos maduran mejor y tienen un sistema inmunitario más fuerte. Por el contrario, si no descansan bien, al día siguiente estarán irritados y nerviosos, además de que durante el sueño se segrega la hormona del crecimiento, por lo que puede aumentar a su desarrollo físico.

*Los niños que duermen bien ganan peso más rápido, sus órganos maduran mejor y tienen un sistema inmunitario más fuerte.*

No obstante, dormir bien no significa lo mismo para un bebé que para un adulto ya que los bebés tienen una rutina del sueño diferente a la de los adultos. Además, es muy frecuente que se despierten varias veces durante la noche sin que eso afecte a su descanso.

Según pasan los meses, el sueño del bebé va evolucionando hasta que se empieza a parecer al sueño de los adultos:

## RECIÉN NACIDOS

Los bebés recién nacidos duermen de manera distinta a los adultos. En general, su sueño se interrumpe por breves períodos, alternándose con periodos aún más breves de vigilia. Al contrario que los adultos, no caen en un sueño profundo de golpe, sino que tienen un sueño ligero durante 20 minutos para pasar a un estado de transición antes de llegar al sueño profundo, por lo que es habitual que se despierten con frecuencia.

Necesitan dormir unas 16 o 20 horas diarias por periodos de entre 2 y 4 horas. Cuando son muy pequeños sus necesidades se reparten entre alimentarse y dormir, pero su estómago es muy pequeño así que las tomas son muy frecuentes. No es necesario despertar a los bebés para alimentarlos porque suelen hacerlo ellos solos, pero tampoco es recomendable que los niños estén más de 4 horas sin comer.

Durante las primeras semanas los recién nacidos no tienen horario establecido y dormirán indistintamente durante el día o la noche porque no lo saben distinguir, aproximadamente a los 4 meses habrán aprendido a hacerlo.

## DE 1 A 3 MESES

El porcentaje de sueño REM es mayor que en el adulto y pasa del estado de vigilia al REM sin pasar por los estadios de sueño No REM.



En estos primeros meses duermen unos 5 o 6 periodos al día de 3 o 4 horas cada uno. Obviamente, esto dependerá de si es más o menos dormilón o tragón, pero son unas pautas bastante generalizadas.

Son caóticos, lo que significa que duermen cuando quieren, aún no tienen unos horarios establecidos. Aun así, suelen dormir más tiempo seguido de noche y hacer siestas más cortas de día.



***Durante las primeras semanas los recién nacidos dormirán indistintamente durante el día o la noche porque no saben distinguirlos.***

#### DE 3 A 6 MESES

El sueño se vuelve más predecible y ya sigue unos horarios. Duermen unas 15 horas, 10 de noche y las otras 5 repartidas en varias siestas diurnas. Sus horarios son más o menos despertarse entre las 6 y las 8, acostarse entre las 8 y las 9 y dormir una siesta por la mañana y dos por la tarde. Por la noche ya puede dormir entre 7 y 8 horas seguidas.

Distinguen el día de la noche y ya no se duermen en fase REM, pasan por la fase NoREM. El sueño del principio es más ligero y por eso pueden despertarse al pasar del sueño ligero al profundo.

Gradualmente van adquiriendo las otras dos fases de sueño hasta tener las 4 que tienen los adultos.

## DE 6 A 9 MESES

A partir del medio año los bebés ya dormirán unas 14 horas repartidas entre tres siestas durante el día de una hora cada una y el resto durante la noche. Ya sabrán distinguir entre el día y la noche, aunque habrá que poner en práctica algunos trucos para ayudarles a hacerlo: las siestas diurnas no deben ser a oscuras, es mejor que sea en habitaciones luminosas para que no se confundan; lo mismo pasa con los ruidos, tampoco hay que evitarlos pues el ambiente tranquilo y silencioso es propio de la noche.

Las fases del sueño con 6 meses son prácticamente iguales a las de los adultos y seguramente empiecen a dormir más horas seguidas durante la noche. Primero entran en la fase del sueño profundo y después pasan al sueño ligero, en el que se suelen despertar. Los hábitos inculcados son importantes porque si los bebés se han acostumbrado a dormir en brazos, cuando se despierten en mitad de la noche, llorarán angustiados; si ya saben dormirse solitos, seguramente se tranquilicen y vuelvan a conciliar el sueño.

A partir de los 8 meses suele comenzar la fase conocida como “ansiedad por la separación” y es probable que vuelvan a empezar a despertarse por las noches y a reclamar la atención paterna. Es bueno atenderles porque la angustia podría ir a más.

## DE 9 A 12 MESES

Se reducen las siestas diarias, suelen dormir una por la mañana y otra después de comer.



Con un año ya dormirán mejor por las noches, es bueno ofrecerles un muñeco o peluche de apego para que se sientan acompañados. La rutina de antes de dormir debe mantenerse para que los niños se tranquilicen y concilien el sueño solos, por ejemplo, el baño o leerles un cuento hasta que entren en somnolencia y luego marcharse.

## *Es bueno ofrecerles un muñeco o peluche de apego para que se sientan acompañados.*

### DE 1 A 3 AÑOS

El sueño ya tiene todas sus fases, solo necesita que su cerebro madure para dormir igual que los adultos.

Duermen menos horas, en torno a 11 o 12, y con una sola siesta después de comer. Esta siesta será más o menos larga según lo dormilón que sea el pequeño.

Aparecen las pesadillas y los terrores nocturnos.

Aunque pueden dormir toda la noche del tirón, es habitual que se despierten y busquen a sus padres si tienen sed, les duele algo o, simplemente, tienen miedo.

Hay que seguir con las rutinas y horarios estipulados y otorgarles un espacio que consideren seguro y a su gusto.





## ¿Cuántas horas debe dormir un bebé?

El sueño es importantísimo para el desarrollo del niño. Un bebé que duerma menos de 10 horas se encontrará en un estado continuo de privación de sueño y el cansancio repercutirá irremediablemente en su carácter el resto del día. Al no haber descansado su cerebro responderá más lentamente y sufrirá más frustraciones de lo habitual.

La irritabilidad, los quejidos continuos sin motivo aparente, las rabietas, los llantos excesivos, etc. pueden tener su origen en la falta de sueño.

**Irritabilidad, llanto, quejidos... estas alteraciones pueden tener su origen en la falta de sueño**

Aunque cada niño es diferente, y cada edad necesita unas horas de sueño, a continuación te mostramos los patrones normales de sueño en niños según su edad. No se pueden tomar como reglas estrictas pero sí como referencia. Estar muy por debajo de estos niveles podría advertir de la existencia de un problema.

**Los bebés recién nacidos**

duermen, en general, **entre 16 y 18 horas al día**, repartidas en periodos de alrededor de cuatro horas en los primeros meses, para ir prolongándose según va creciendo. Aunque durante las primeras semanas y en los bebés prematuros cada periodo de sueño puede ser de tan sólo 2 horas. Durante el primer mes de vida la influencia de los ciclos de día y noche empiezan producir periodos más prolongados de vigilia durante el día y periodos de sueño más prolongados durante la noche. Aunque la distinción clara entre sueño de día de noche aún tardará unos meses en llegar.



**A la edad de un año**, la mayor parte de los niños duerme **entre 14 y 15 horas al día**, normalmente con dos periodos de siesta que pueden sumar hasta dos horas. Generalmente dejan de dormir siestas cuando se incorporan al colegio.

Los niños de **entre 5 y 13 años** requieren unas **10 horas de sueño al día**.

La capacidad para regular el sueño y dormirse solos es un atributo del desarrollo. En los primeros meses de vida, el 95% de los niños llora al despertarse y requieren de atención para tranquilizarlos; al año, el 60% de los niños aprenderá a tranquilizarse solos, aunque seguirán despertándose hasta dos veces por noche.

## Consejos para instaurar rutinas de sueño en los bebés

Los bebés tienen sus ciclos de sueño distintos de los de sus padres. Durante sus primeros meses de vida dormirán la mayor parte del día y, a medida que pasen las semanas, permanecerán más horas despiertos, hasta que un día su sueño se iguale al de los adultos (lo cual puede ocurrir antes o después, según el niño).

Por ello, especialmente cuando son muy pequeños, antes de los 6 meses, no debemos empeñarnos en dormirles. Un bebé no necesita que le duerman, aprende solo siguiendo su instinto natural. Dormirá cuando tenga sueño.

Lo que podemos hacer es percibir cuándo este nos indica que quiere dormir y proporcionarle el ambiente idóneo para ello. ¿Cómo?

Lo primero es crear un ambiente tranquilo y agradable que le ayudará a conciliar el sueño mucho mejor.

Los niños aprenderán a adaptarse más fácilmente al medio si establecemos un horario ordenado que les permita conocer o intuir las actividades que van a hacer a lo largo del día.

Las rutinas dan seguridad a los bebés y les reconfortan. Seguir unos hábitos diarios, aunque sean más o menos flexibles, tiene unos beneficios indudables para el niño:



- Una serie de acciones sucesivas le ayuda a saber lo que se espera de él la próxima vez
- Le permite aprender a dormirse solo
- Le ayuda a asociar ciertas acciones con su necesidad de descanso
- Los padres ponen orden en su vida
- Si otra persona cuida al bebé será más fácil que duerma al seguir el ritual al que está acostumbrado.

## ¿Cómo empezar a instaurar rutinas?

Las rutinas pueden surgir de forma natural o en función del tipo de vida que haga la familia. No hay normas absolutas. Algunos padres no siguen estrictamente el mismo horario. Tampoco tiene por qué coincidir la hora de acostarse de un bebé con la de otro de la misma edad. Obviamente la rutina familiar estará marcada por las obligaciones (horario de guardería o trabajo de los padres) y las circunstancias particulares de cada casa. Pero si quieres comenzar a implantar unos hábitos para el sueño lo ideal es hacerlo poco a poco e insistiendo en la repetición.

Durante las primeras semanas el bebé aprenderá a responder ante una situación gracias a una secuencia de acciones que se repetirán cada día. Así se acostumbra a una serie de pasos que siguen un mismo orden, y que con el paso de las semanas irá conociendo y aprendiendo. En poco tiempo sabrá qué va a suceder a continuación, lo que le hace sentirse seguro.

## **La rutina familiar estará marcada por las obligaciones y las circunstancias particulares de cada casa.**

Las rutinas y su duración dependen de la edad del niño. Cuando son muy pequeños las que preceden al sueño deben ser relajantes, no durar más 30 minutos, y responder a las necesidades del bebé en ese momento. Como padres debemos saber captar cuándo tiene sueño, hambre o está aburrido. En función de esto pueden instaurarse unas pautas que se irán estableciendo con regularidad hasta convertirlas en rituales. Estas pueden incluir un baño, un masaje relajante, una nana o escuchar música suave, leer un cuento, darle el pecho, acunarlo... Lo más importante es la repetición. A medida que el niño crezca y sus necesidades vayan cambiando también deberán hacerlo las rutinas.



Con un año la mayor parte de los niños comienza a adquirir hábitos correctos del sueño. A esta edad la rutina de irse a la cama debe incluir ponerse el pijama, lavarse los dientes y leer o escuchar un cuento. O bien darse un baño, cantar una canción, etc. Lo que elijas depende de ti, del tiempo que quieras emplear para estar con tu hijo en ese momento, pero debe ser igual todos los días.



*A medida que el niño crezca y sus necesidades vayan cambiando también deberán hacerlo las rutinas.*

El hábito del sueño funcionará mejor si reservas una hora de juego sosegado antes de la hora de irse a la cama. Esto le permitirá bajar su nivel de actividad, relajar su sistema nervioso y prepararse para dormir. Lo que quiere decir que deberías evitar que previamente haya mucho jaleo en la casa, que haga actividades en las que necesite correr, saltar o simplemente que vea en la tele películas demasiado animadas, pues la excitación del sistema nervioso dificultará el sueño.

Por el contrario puedes probar estas rutinas:

- **Establece una hora concreta y procura seguirla a rajatabla.** El reloj interno de tu hijo se ajusta más rápidamente a la rutina si ésta sigue un patrón natural y constante. A los niños les gusta, en cierto modo, tener una hora definida para irse a la cama y para despertarse, aunque esto no significa que no se pueda ser flexible cuando la ocasión lo requiera.

- Las **siestas** no deben hacerse muy cerca de la hora de acostarse, ya que pueden retrasar el sueño de la noche.
- **Avísale justo antes de la hora fijada**, anunciando al pequeño que va a hacerse de noche pronto. A esta edad decirle que faltan 5 minutos para irse a la cama no le servirá de nada, pues aún es incapaz de asimilar el concepto del tiempo. También puedes poner una alarma a una hora concreta de modo que cuando suene tu hijo sepa que es el momento de abandonar el juego e irse a dormir. ¡Con una máquina no se puede discutir!
- En el caso de que no te obedezca, **trata de evitar la confrontación directa** porque esto solo le sobreestimulará y le agotará, haciendo más difícil que se duerma. En lugar de discutir ofrécele alternativas: ¿Quieres el pijama verde o el de ositos? ¿Leemos el cuento de la granja o el de la gaviota?
- **Dale un baño caliente antes de acostarse.** El agua tibia le ayudará a conciliar el sueño. Aprovecha para que juegue en el baño con algún juguete o libro a prueba de agua. Una vez seco, aplica sobre su piel alguna loción adaptada a su tipo de piel, aunque recuerda que, cuanto más natural, mejor. El masaje le ayudará a relajar y reconfortar a tu bebé. Los estudios demuestran los numerosos beneficios del masaje para la salud de tu bebé: desde el efecto relajante para ayudarlo a dormir mejor hasta el desarrollo de su sistema inmunológico. Además,



el masaje fortalece el vínculo emocional entre la madre y su bebé.

- **Ponle ropa cómoda para dormir**, ni muy ligera ni muy calurosa. Es conveniente que no pase mucho calor, por lo que la temperatura ideal de la habitación debería estar entre los dieciséis y los veinte grados. Comprueba que no está sudando o tiene calor tocándole la frente. Si es así debes arreglar su ropa de cama.



- **Apaga la luz.** Cuando anochece el cerebro produce una sustancia química, llamada melatonina, que induce al sueño. Para mantener el ciclo luz-oscuridad, comprueba que la habitación del niño esté a oscuras. Si fuera necesario deja encendida una luz indirecta, una lamparita infantil de seguridad o la del pasillo. Por la mañana el cuarto debe estar iluminado para reducir la melatonina y ayudarle a despertarse.
- **Cuéntale un cuento.** Este clásico recurso lleva funcionando siglos. ¡Por algo será!
- **Ponle música relajante** mientras le cuentas su historia preferida hasta que caiga redondo.
- **Asegúrate de que su inseparable muñeco duerme junto a él.** Un peluche o su mantita preferida le reconfortará y le ayudará a conciliar el sueño si se despierta y no estás.
- **Evita que se acueste justo después de beber un biberón.** Si lo hace tendrás que lavarle bien los dientes antes de meterle en la cama, ya que la leche o los zumos pueden provocarle caries.

## ¿Qué hacer si se despierta por la noche?

Cuando el bebé se despierta por la noche lo primero que hay que hacer es esperar unos cuantos minutos para ver si se vuelve a dormir. Sin embargo, si este continúa inquieto o llora lo más conveniente es acudir para tranquilizarlo y darle en ese momento lo que necesite. Aunque, si esto se repite constantemente cada noche y el bebé tiene más de seis meses, debes instaurar algunas rutinas como estas:

- 1 Colócale en la cuna antes de que se vaya a dormir del todo.** La idea es que tu hijo sea consciente de que se duerme en la cuna y se despierta en el mismo sitio.
- 2 Deja siempre un tiempo adecuado** entre la última comida y la hora de irse a la cama. No le acuestes justo después de haber comido.
- 3 Ve a su lado y trata de calmarle** de una forma suave con caricias y susurros, pero sin encender la luz.
- 4 En el caso de que le sigas dando lactancia materna, ofrécele el pecho.** Quizás tu pequeño no tenga hambre, pero sí necesita calmarse y tranquilizarse. El simple gesto de succionar el pezón le va a calmar.
- 5 Finalmente, asegúrate de que tu pequeño duerme lo necesario durante el día** y ten en cuenta también que las siestas a esta edad son muy importantes y no creas que si no la duerme dormirá mucho mejor por el día. El cansancio podrá impedirle conciliar el sueño de una manera adecuada.
- 6 Instaura unas rutinas** que le anuncien que es hora de dormir, y trata de seguirlas a diario.



## Crisis de lactancia y sueño

Las crisis de lactancia o de crecimiento son ciclos naturales en el desarrollo del bebé pero que provocan una serie de episodios críticos en los que la producción de leche por parte de la madre no parece satisfacer las necesidades del niño, que llora y se estresa. Estas “crisis” no son más que ciertos períodos adaptativos en los que se produce un cambio en la relación alimenticia que existe entre el niño y la madre.

Algunas de estas crisis están más relacionadas con el sueño que con la producción de leche. Son las llamadas falsas crisis. Una de ellas se produce a los 4 meses, cuando los bebés empiezan a despertarse con mayor frecuencia por la noche. Si antes dormían varias veces seguidas, ahora aumentan la demanda del pecho y lo piden cada dos horas de noche.

A los 4 meses los bebés incorporan fases del sueño que hasta ahora no tenían. Esto hace que se despierte con mayor frecuencia (debido a que el bebé se mantiene más tiempo en estadio de sueño ligero). Este proceso se puede confundir con el hambre y, por eso, la madre tienda

a pensar que el bebé demanda más el pecho por esa razón y pasa al biberón buscando que se sienta más saciado y no se despierte tan a menudo.

## **Las crisis de lactancia o de crecimiento son ciclos naturales en el desarrollo del bebé.**

La otra crisis se produce a los 8 meses, cuando comienza la ansiedad por la separación. Los bebés se despiertan angustiados, llorando en plena noche y reclaman el pecho. Se calman rápidamente después de mamar.

Esta crisis se produce porque los bebés empiezan a entender que son un ser independiente de la madre, esto les genera una gran preocupación y creen que van a “perderla” si no están con ella. Por las noches se aumenta esta ansiedad, se despiertan llorando y nerviosos porque quieren tener el pecho en la boca todo el rato para evitar que desaparezcas.

Estas dos falsas crisis requieren de tiempo y de maduración por parte del bebé. No creas que dejar la lactancia o iniciar con la suplementación con leche artificial va a solucionar el problema. Esta situación es pasajera y si tienes el deseo de seguir con la lactancia no la abandones.





**capri  
care** 