



EL SUEÑO DEL BEBÉ (ÁREA MUJER)

El sueño es un componente esencial del crecimiento y desarrollo saludable de los bebés. Sin embargo, para muchos padres, entender las necesidades de sueño de su bebé y cómo establecer una rutina adecuada puede ser un desafío. Desde la cantidad de horas que deben dormir, hasta las mejores prácticas para garantizar un descanso seguro, existen muchas preguntas comunes que pueden surgir.

¿CUÁNTAS HORAS DEBERÍA DORMIR MI BEBÉ CADA DÍA?

Las necesidades de sueño de los bebés son muy variables en función de su edad. Los recién nacidos duermen entre 14 y 17 horas, es decir, prácticamente todo el tiempo que no están comiendo. Sin embargo, este sueño no suele seguir un patrón regular, sino que se distribuye en períodos de tiempo irregulares en frecuencia y duración. Las tomas de los recién nacidos suelen ser largas y frecuentes, (cada 3 horas); el sueño se suele intercalar entre dichas tomas.

A partir de los 4 meses los bebés empiezan a dormir menos, (entre 12 y 15 horas) y sus patrones de sueño poco a poco van haciéndose más regulares. Durante el primer año es habitual que duerman un poco más durante la noche y que hagan dos o tres siestas más cortas a lo largo del día.



¿CÓMO PUEDO ESTABLECER UNA RUTINA DE SUEÑO PARA MI BEBÉ?

Lo primero es asumir que durante los primeros 3-4 meses esto puede ser misión imposible, aunque existen recomendaciones que pueden mejorar esta situación. Los primeros meses piden más por la noche que por el día ya que por la noche se libera la prolactina que es la hormona que controla la producción de leche. Si por el día duerme más le debemos dejar dormir. No hay que despertarles cada 3 horas, sino comprobar que realiza unas 8-10 tomas al día. Es importante cambiar el pañal antes de la toma para no despertarle después ya que la última parte de la toma suele ser succión no nutritiva para dormirse. Tras la toma le podemos dejar sobre nosotros incorporado pero sin darle golpecitos en la espalda para intentar que eche los gases. Eso solo hace que se despierten y tengamos que volver a ponerle al pecho para que se duerma.

A partir del cuarto mes establecer una rutina de sueño consistente puede ser muy positivo tanto para el bebé, como para que los padres puedan descansar. Algunas de las recomendaciones son:

- Horario consistente: intenta acostar a tu bebé y despertarlo a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.



- Ambiente propicio para el sueño: intenta que duerma en una habitación oscura por la noche. Minimiza el ruido por las noches. Mantén la habitación a una temperatura fresca y cómoda, habitualmente entre 18 y 20°C.
- Rutinas relajantes: un baño tibio puede ser una señal de que es hora de relajarse y prepararse para dormir. Leer cuentos o cantar canciones de cuna también pueden ayudar al bebé a relajarse.
- Reducir la estimulación: evita actividades estimulantes como juegos activos, pantallas y luces brillantes al menos una hora antes de la hora de dormir.

¿DEBE DORMIR BOCA ARRIBA O BOCA ABAJO?

La recomendación actual es que los bebés duerman boca arriba durante su primer año de vida. Esta postura parece que puede reducir el riesgo de SMSL (Síndrome de Muerte Súbita del Lactante). Hablaremos del SMSL más adelante.

¿ES SEGURO EL COLECHO?

El colecho es seguro y tiene claros beneficios. Las contraindicaciones se limitan a madres con patologías previas que precisen el uso de fármacos sedantes, tras el consumo de alcohol, con obesidad o con SAOS (Síndrome de Apnea Obstructiva del Sueño).



BENEFICIOS DEL COLECHO:

- Facilita la lactancia nocturna: el colecho puede hacer que la lactancia nocturna sea más sencilla, ya que no necesitas levantarte de la cama para alimentar a tu bebé.
- Vinculación: dormir cerca de tu bebé puede fortalecer el vínculo entre la madre y el bebé.
- Sueño sincronizado: a menudo, los ciclos de sueño de los bebés y los padres se sincronizan, lo que puede resultar en un mejor descanso para todos.

RIESGOS DEL COLECHO:

- Asfixia y estrangulamiento: existe el riesgo de que el bebé sea aplastado por un adulto, quede atrapado en la ropa de cama o se asfixie con almohadas y mantas.
- Caídas: el bebé puede caerse de la cama, lo que podría causar lesiones graves.
- Sobrecalentamiento: dormir demasiado cerca de los padres o en un entorno muy cálido puede aumentar el riesgo de sobrecalentamiento, lo cual se relaciona con mayor riesgo de SMSL.

¿CÓMO PUEDO HACER EL COLECHO EVITANDO RIESGOS?

Si decides practicar el colecho, aquí tienes algunas recomendaciones para hacerlo de manera más segura:



- Superficie firme: utiliza un colchón firme y evita almohadas blandas, edredones y mantas pesadas. Una superficie firme reduce el riesgo de asfixia.
- Dormir boca arriba: coloca siempre al bebé boca arriba para dormir, salvo que duerma encima de ti.
- Evitar huecos: asegúrate de que no haya espacios entre el colchón y la pared, la cabecera o los muebles donde el bebé pueda quedar atrapado.
- No dormir en sofás o sillones: nunca practiques el colecho en sofás, sillones o superficies blandas donde el bebé podría caer en una grieta o quedar atrapado.
- Evita el colecho si alguno de los padres ha consumido alcohol, drogas o medicamentos que inducen el sueño, ya que estos factores aumentan el riesgo de asfixiar al bebé.
- Si alguno de los dos padres tiene obesidad no se recomienda el colecho, más aún si se trata de obesidad mórbida o si se acompaña de SAOS, (síndrome de apnea obstructiva del sueño).
- Temperatura adecuada: mantén la habitación a una temperatura adecuada. Viste a tu bebé con ropa ligera y asegúrate de que no esté demasiado abrigado.

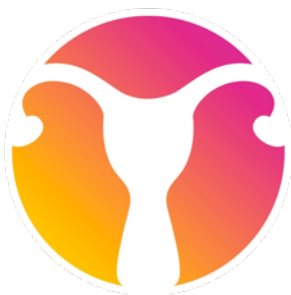
Si no te sientes segura practicando el colecho o si no puedes cumplir con todas las recomendaciones de seguridad, no te preocupes. Existe una excelente alternativa: las cunas de colecho. Estas cunas se adhieren a tu cama, proporcionando un espacio seguro para tu bebé mientras te permite mantenerlo cerca durante la noche. De esta manera, puedes disfrutar de los beneficios del colecho sin los riesgos asociados, asegurando tanto su seguridad como tu tranquilidad.

¿QUÉ PASA SI EL BEBÉ SE CAE DE LA CAMA?

Es fundamental prevenir que el bebé se caiga, ya sea de la cama o de cualquier otra superficie. Los recién nacidos son muy delicados y una caída, incluso desde una altura baja, puede ocasionar lesiones graves. Si tienes dudas sobre dónde dejar al bebé mientras realizas alguna tarea, es mejor dejarlo en el suelo, en un área segura, que en una mesa o una cama desde donde podría caerse.

El colecho también puede ser una causa frecuente de caídas, por lo que debes tomar precauciones para evitar que esto ocurra. Incluso los recién nacidos pueden reptar y caerse de la cama. Colocar un colchón o almohadones justo debajo de la cama puede ser una medida eficaz para minimizar el riesgo de lesiones en caso de una caída.

En caso de que el bebé se caiga, es recomendable buscar una valoración por parte del pediatra, especialmente si aparecen signos de alarma como pérdida de conciencia, somnolencia, convulsiones o vómitos. Estos síntomas pueden indicar una lesión grave.



AulaGinecología.com



Escanea el QR para ver el vídeo!!