

Pásate al modo ahorro



IBERDROLA



# Cómo dormir bien durante el primer año de vida de un bebé

Los expertos en sueño infantil desmontan los grandes mitos que circulan sobre el descanso nocturno de los más pequeños

ARCHIVADO EN: [HIJOS](#) , [NIÑOS](#) , [SALUD](#) , [PADRES](#)

ALBA MARCHADOR



Guardar

28.05.2022 00:00 h.

Actualizado: 28.05.2022 01:06 h.

La llegada de un **bebé** en casa modifica por completo el **descanso de toda la familia**, que se adaptará a las necesidades del nuevo miembro. Si bien hay excepciones, lo habitual es que un recién nacido se despierte entre dos y tres veces durante la noche hasta aproximadamente los seis meses. Es entonces cuando muchas familias, ya de vuelta al trabajo y agotadas tras haber cambiado todas sus rutinas de sueño, consultan con el pediatra: ¿Por qué no duerme mi hijo? 9 min

que mas na estudiado el sueño infantil. Acaba de publicar *La ciencia del sueño infantil* (Editorial Oberon), un manual práctico que recoge los conocimientos que la neurociencia ofrece a los padres sobre esta materia.



María Berrozpe, experta en sueño infantil / FOTOMONTAJE CG

## El sueño es evolutivo

“Tu hijo duerme ya desde que está en el útero. Desde las 24/25 semanas de edad postmenstrual se han observados ciclos de sueño y vigilia”, señala.

“Lo que pasa es que el sueño es un proceso evolutivo que cambia a lo largo de nuestra vida, y **los bebés no duermen como los adultos**”.



Imagen de un bebé en el útero cuando aún mantiene el cordón umbilical

“El recién nacido no tiene un **ritmo circadiano** establecido como nosotros, los adultos, y duerme durante las 24 horas del día en periodos cortos que alterna con momentos despierto y alimentándose”. Esta es su biorritmo, que no casa con el que llevan los adultos de la casa, especialmente tras el fin de las **bajas de maternidad y paternidad**. “A medida que crece, poco a poco internaliza el ritmo circadiano, a la vez que maduran sus propios relojes internos. Pero este proceso no ocurre de la noche a la mañana, sino que se va desarrollando durante meses”, advierte Berrozpe.

## La resistencia de los pequeños a dormir solos

Otro de los aspectos que no se acaban de entender, relacionados con el sueño y con una **excesiva idealización de la maternidad**, es que el bebé parece negarse a dormir en solitario, en su cuna y sin contacto con su madre. “De hecho, **parece que la cuna tenga pinchos**”, remarca la experta en sueño infantil, un efecto recurrente en las familias que genera muchas dudas sobre si se está haciendo algo mal. “Cada vez que tratamos de soltar al bebé dormido en nuestros brazos sobre ella, no tarda en despertarse”, indica.

En este sentido, manda un mensaje tranquilizador. Asegura que este fenómeno es perfectamente explicable desde la biología evolutiva. “Nuestros

con su madre los primeros meses de vida”, relata, “interpretan como un **peligro de muerte la soledad de la cuna**, ya que el cuerpo de su madre les proporciona no solo alimentación y seguridad, sino también regulación fisiológica y emocional imprescindible para su desarrollo saludable”. De hecho, se tiene constancia de que el piel con piel ayuda incluso a regular la temperatura corporal de los bebés.

## Tratamientos conductistas

“Nuestro bebé dormirá perfectamente cuando está en contacto con nosotras, a nuestro lado o sobre nuestro pecho. Es posible que en ocasiones acepte también el regazo y los brazos de otra persona cercana (el padre, la abuela...etc.), pero será muy complicado conseguir que se duerma solo, sin contacto humano, los primeros meses de vida”, mantiene la doctora.



Un bebé dormido / EP

Tras décadas de investigación sobre el sueño infantil, los expertos coinciden en que hay una enorme variabilidad en cuanto a las horas y al ritmo de maduración del sueño de los bebés y niños. Esto imposibilita hacer recomendaciones generalizadas, señala, aunque sí existe “una constante universal” basada en la observación. Y no son buenas noticias para las

a **dormir solos**”. “Algo obvio por encima de lo cual los profesionales de la salud infantil han tratado pasar durante todo el siglo pasado, diseñando **tratamientos conductistas** para obligar a los bebés a no protestar por esta soledad”, lamenta la autora de *La ciencia del sueño infantil*.

## El colecho como aliado del descanso

El **colecho** puede ser un gran aliado para lograr un mejor descanso para todos. “Cuando una familia planea el sueño familiar en compañía, adaptando el entorno para practicarlo con seguridad y comodidad, lo más probable es que todos duerman bastante bien, al menos en el contexto de la lactancia materna”, afirma.

“Sin **lactancia materna**, las tomas nocturnas se convierten en un verdadero obstáculo para que la madre, el padre o los cuidadores principales puedan dormir bien”. La creencia popular es que el biberón dejará más saciado al bebé y dormirá mejor, pero las investigaciones al respecto señalan el contrario. Se ha probado que la leche materna se adapta a las noches e incluye sustancias que facilitan que el pequeño duerma. “Por eso es muy importante **un buen asesoramiento postparto** para que todas las madres lactantes lleguen a casa sabiendo dar el pecho tumbadas y conociendo perfectamente todas las medidas de seguridad que garanticen unas noches seguras y confortables para ellas y sus bebés”, recomienda María Berrozpe.

## Dormir del tirón

La “normalidad” en el sueño de los pequeños --y, en consecuencia también de sus padres-- llegará “hacia los dos o tres años los peque, cuando ya empiecen a dormir “del tirón”, lo que significa que durante sus despertares nocturnos son capaces de dormirse solos de nuevo”.



Mano de un bebé /PEXELS

Cuando los bebés han coleccionado desde el nacimiento **sin sufrir ninguna presión para que aprendan a dormirse solos**, esta “normalización” puede llegar antes. “Los niños dormirán solos si así se duerme en la cultura que habitan, cuando estén suficientemente maduros para hacerlo y no hace falta forzar nada para llegar a ese punto”, remarca la profesional.

“Mi experiencia personal, y la de muchas familias que decidimos coleccionar durante la infancia de nuestros hijos, es que un día ellos mismos piden su propia habitación, de la misma manera que cogen su cuchara para alimentarse solos o se lanzan a caminar unos pasos sin agarrarse a la mano de nadie”, afirma. “Independizarse de la ayuda y la presencia de la madre o figura de apego principal es un proceso natural que se desarrolla a todos los niveles **y forzarlo es tan nocivo como obstaculizarlo**. Basta con dejar fluir: estar disponible si el niño nos necesita, pero dejarle transitar este camino de separación a su propio ritmo”, confirma Berrozpe.

## ¿Ayuda el destete a que no se despierten?

Aunque la cultura popular parece creer que al destetar el bebé consolida su sueño, “lo cierto es que las investigaciones científicas parecen demostrar que los bebés se despiertan igual, aunque no sean alimentados por la noche para que se vuelvan a dormir, ya sean de pecho o biberón”.

son mas sensibles al sueno de su hijo y registran mas sus despertares. “Seguramente por eso hemos creído que los bebés de pecho se despertaban más. Pero no. Se despiertan lo mismo, o incluso menos a ciertas edades”, sentencia.

---

## **También recomendamos...**

**Cómo elegir una escuela infantil en el país con las ratios de alumnos más altas de Europa**

---

**Día Internacional de las Familias: ¿determina el entorno el futuro de una persona?**

---

**El cáncer silencioso que da la cara cuando ya es tarde**

---

**“Partos de bajo riesgo liderados por matronas logran mejor resultado de salud materna y neonatal”**

---

**La cura a la inseguridad de la primera maternidad: así te acompaña la primera babyplanner de España**

---

**Melatonina, ¿la solución mágica para los problemas de sueño en la infancia y la adolescencia?**

---

## Inicio

### Política

### Business

Foco en el mercado laboral catalán

Confidente VIP

Ranking 5000 empresas catalanas

Ranking 15000 empresas españolas

### Vida

Hijos

La vida va en serie

### Creación

Esto es así

Vida tecky

Los libros de Crónica Global

En que emplear el tiempo libre

### Letra Global

## Cataluña uno a uno

### Pensamiento

Zona Franca

Manicomio catalán

Historias de mujeres y emociones

Los Aguafuertes

Aerolitos

La Navaja de Ockham

El Retrato

Historias de Cataluña

### Videonews

El hombre del sofá

La hora del café cargado

### Primeras planas

### En voz baja

### Global Content

### Guías de compra

## Crónica Global

### ♥ Nosotros

Compliance

Contacto

Mapa web

Crónica en tu web

Aviso legal

Política de privacidad

Política de cookies

Política RSS

Baja newsletter

### Susíbete

### Accede a tu cuenta

### Coche global

### Consalud

### Culemanía

### El Español

## Síguenos



Publicación asociada a:







Grupo de Medios Global

CRÓNICA

METROPOLI BON

CULÉ

consumidor global

AQH atlanticohoy.com

CRÓNICA VASCA

crónica Directo

Letra Global

COCHE GLOBAL

HULE & MANTEL

Copyright © CRÓNICA GLOBAL MEDIA, SL. Todos los derechos reservados