

1 año por solo 30€ ★ Suscríbete ahora

ABC
Familia

Por qué tu bebé no quiere dormir en su cuna y otras claves del sueño infantil

«Que los niños quieran dormir con su madre no es ni un desorden ni una patología», recuerda la investigadora María Berrozpe



Los bebés buscan siempre el contacto con la madre

ANA I. MARTÍNEZ
MADRID

SEGUIR AUTOR

19/01/2023
Actualizado a las 08:55h.



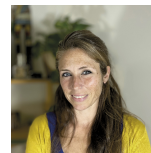
Quienes hayan sido padres y madres recientemente, ya se habrán topado con la dura realidad de cómo es el sueño de un recién nacido. Otras familias, en cambio, puede que lleven años sin dormir del tirón porque su pequeño tiene continuos despertares. Y es que el sueño es una de las mayores preocupaciones en nuestra sociedad actual y las dudas asolan a las familias constantemente: «¿Le dejo llorar?», «¿Por qué no duerme toda la noche?», «Ha comido, está limpio y no se duerme, ¿qué puedo hacer?»...

Con el fin de responder a este tipo de preguntas, **María Berrozpe**, doctora en ciencias biológicas por la Universidad de Barcelona y máster en Investigación social de la comunicación científica por la Universidad internacional de Valencia (VIU), ha escrito «La ciencia del sueño infantil» (**Oberon**). La autora lleva muchos años sumergida en el estudio y el análisis de la literatura científica y divulgativa sobre el sueño infantil y, en esta obra, detalla todas las claves sobre cómo duermen los más pequeños de manera amena y precisa.

NOTICIAS RELACIONADAS

«Las pesadillas y terrores nocturnos tienen que ver con una mala higiene de sueño»

ANA I. MARTÍNEZ



Dejar de gritar a tu hijo: el propósito para 2023 que mejora la autoestima del niño

CARLOTA FOMINAYA



- Los padres primerizos, al salir del hospital, se van felices con su bebé a casa. No saben lo que les espera. ¿Cuál es el principal error que cometen? No entienden por qué no duerme si ha comido y está limpio. ¡Y tiene una cuna nueva a estrenar!

El primer error lo comenten ya antes del nacimiento, preparando una habitación para el bebé independiente y separada de la habitación donde duerme la madre. El hábitat del bebé va a ser el cuerpo de su madre durante los siguientes meses, día y noche, así que lo más práctico y cómodo es preparar la habitación donde duerme la madre para que esta y bebé colechen con seguridad y, en caso de convivir con la pareja sentimental de la madre (en la mayoría de ocasiones el propio padre del bebé), preparar una habitación para la intimidad de la pareja, donde ambos puedan retirarse cuando el bebé está tranquilamente dormido en condiciones de seguridad, si eso es lo que a ellos les resulta más agradable y cómodo.

- Lactancia materna: «Está todo el día a la teta, solo se duerme con la teta». Lactancia artificial: «Es darle el biberón y se queda frito porque se queda saciado. Aguanta toda la noche». ¿Qué hay de cierto en este tipo de comentarios que, incluso, algunos sanitarios siguen perpetuando?

La investigación no apoya con evidencias concluyentes que los bebés de teta se despierten más por la noche que los de biberón, pero sí se ha visto que las madres que dan el pecho son más sensibles a su hijo y, por lo tanto, registran más frecuentemente sus despertares nocturnos, lo que da la falsa sensación de que estos bebés se están despertando más.

Dormir al bebé a la teta es la manera natural que tienen los mamíferos de «dormir» y tranquilizar a sus crías. El biberón también duerme y tranquiliza, pero la digestión de la leche adaptada de otros animales es más pesada, y posiblemente esté interfiriendo con que el bebé tenga un sueño de calidad, aunque este parezca más «profundo» que el sueño de los bebés amamantados.

Lo cierto es que la ciencia ha demostrado que la arquitectura del sueño de los bebés de biberón es diferente a la de los bebés amamantados, y parece que los primeros tienen un sueño de peor calidad.

- Para entender mejor a los hijos... ¿Cómo es el sueño de un bebé?

El bebé al nacer comienza con un sueño ultradiano, durmiendo cortos periodos de tiempo las 24 horas del día y despertándose, básicamente, para alimentarse. Poco a poco el ritmo circadiano natural y social empieza a establecerse, de manera que el bebé comienza a concentrar horas de sueño por la noche y disminuir las diurnas. A la vez su arquitectura del sueño va madurando: de dos fases (sueño activo y tranquilo) pasará a las 4 fases del sueño adulto (REM y NREM; la cual a su vez consta de 3 fases, I, II y III). Todo ello va ocurriendo los primeros dos años de vida, y se traduce con épocas de enorme inestabilidad en el sueño del bebé, lo que afecta a la calidad del sueño de sus cuidadores, (principalmente su madre), sobre

todo cuando se pretende que el bebé duerma lejos de ella.

✓ **MÁS TEMAS:** [Sueño](#) [Hijos](#) [Familia](#) [Lactancia materna](#)

-Colecho: ¿qué dice la ciencia al respecto?

REPORTAR
UN ERROR

VER COMENTARIOS (0) >

Actualmente la ciencia del **sueño infantil**, con la integración de la perspectiva de la biología evolutiva y la antropología, ya no tiene dudas de que la manera natural de dormir del bebé y niño es en íntimo contacto con su madre o cuidadores principales. Así que el colecho es absolutamente aconsejable. Solo hay que ser cuidadosos en realizarlo con seguridad, en las condiciones apropiadas. Esto es especialmente importante los primeros meses de vida, cuando el colecho realizado en presencia de una serie de factores de riesgo aumenta significativamente el peligro de que el bebé sufra una muerte súbita e inesperada durante el sueño.

Diversos investigadores, entre ellos nosotros mismos con un proyecto realizado en colaboración con la UNED, hemos demostrado que aunque las familias no planeen meterse el bebé en la cama, la gran mayoría lo hará en algún momento durante los primeros dos años de vida, incluso los primeros 3 meses, que es la época más vulnerable. Por eso es responsabilidad del personal sanitario informar rigurosamente a los padres de cuando pueden compartir cama con su bebé y cuando no.

En caso de que sí puedan, deben informarles de cómo hacerlo para que el colecho sea cómodo para todos y seguro para el bebé. Y en caso de existir factores de riesgo inevitables (como la exposición al humo del tabaco pre y postnatalmente del bebé, o un bebé prematuro o de bajo peso al nacer, que la madre tenga que tomar medicación que comprometa su capacidad de despertarse, etc.) deben informarles de alternativas seguras que faciliten el cuidado nocturno del bebé, como las cunitas colecho, por ejemplo.

- El bebé que colecciona se despierta más y toma más el pecho, explica en el libro. Esto tendría dos lecturas: mejor para el bebé pero peor para la madre porque le afecta a su descanso ¿no?

Se ha demostrado que las madres que coleccionan con sus bebés en el contexto de la lactancia materna duermen más y con un sueño de mejor calidad que las que dan biberón. La lactancia materna y el colecho cambian la arquitectura del sueño de ambos, permitiendo una sincronización entre madre y bebé que no se produce en otras circunstancias. Sincronización e intercambio de señales entre ambos que es fundamental para el desarrollo saludable del bebé.

- ¿Y cómo funciona el sueño de un niño? Porque hay menores que con 5 años, por ejemplo, no duermen del tirón aún.

Hay muchas razones por las que actualmente nuestros niños no duermen bien. En nuestras sociedades occidentales, ricas e industrializadas, no tenemos un modo de vida demasiado amable con nuestra infancia. Por ejemplo, las pantallas y demás dispositivos electrónicos, junto con las luces nocturnas brillantes, interfieren con el correcto desarrollo del ritmo circadiano.

Los horarios laborales de las familias también suelen ser un obstáculo, al alargar excesivamente la jornada de los menores que deben levantarse demasiado pronto, acostarse demasiado tarde o no pueden hacer una siesta que necesitan porque a la hora a la que tienen sueño les toca estar en el cole o en una actividad cualquiera. Por no hablar ya de la falta de presencia de los padres durante el día, que muchos niños tratan de compensar a base de reclamos nocturnos, especialmente en las familias en las que se les ha impuesto el sueño en solitario. «No veo a mi mamá por el día y ¿tampoco voy a poder estar con ella por la noche?». Eso es, francamente, brutal para la infancia.

- Despertares nocturnos, terrores nocturnos... ¿por qué se producen?

Depende de las circunstancias. Los despertares nocturnos son eventos naturales y saludables a todas las edades. En las circunstancias óptimas, tanto niños como adultos, en seguida volvemos a entrar en el sueño, tras una corta incursión en la vigilia que nuestros antepasados utilizaban para asegurarse de que su entorno todavía era seguro y podían seguir durmiendo.

Pero en ocasiones estos despertares se convierten en un verdadero problema que no permite al niño dormir lo que necesita, y lo mismo ocurre cuando se presentan en exceso parasomnias como los terrores nocturnos, las piernas inquietas o las pesadillas. Generalmente estas condiciones no requieren demasiada atención si ocurren ocasionalmente, sobre todo a ciertas edades, pero cuando va se regularizan y alargan en el tiempo

es necesario consultar con el pediatra para descartar patologías que puedan estar ocasionándolas, como por ejemplo la falta de hierro que está asociada al síndrome de las piernas inquietas. O una jornada diurna excesivamente estresante que pueda estar ocasionando los terrores nocturnos o a las pesadillas.

- ¿Qué soluciones, opciones tienen esas familias que llevan años sin dormir porque sus pequeños no duermen bien? Al final, la falta del descanso afecta a todos ¿no?

Generalmente cuando hay un problema de sueño familiar lo primero es descartar un problema o patología físico que esté interfiriendo con el establecimiento del sueño del menor. Cuando esto se ha comprobado, y vemos que no hay nada (un problema de apnea del sueño, por ejemplo, o un reflujo gastroesofágico) suele tratarse de un desequilibrio entre lo que la familia exige en cuanto a las condiciones de sueño (horarios, lugar, en solitario, etc...) y lo que el menor necesita para dormir bien (levantarse más tarde, acostarse más temprano, no estar expuesto a pantallas a partir de una hora, dormir en compañía de su madre, etc.).

En ese caso, un buen profesional de la salud (los problemas de sueño familiar siempre deben ser tratados por profesionales de la salud preparados y especializados para ello tales como médicos, psicólogos, enfermeros, etc. y no coach o personas con dudosa formación que ofrecen soluciones sencillas y rápidas con mucho márketing pero poco fundamento) puede ayudarles a encontrar ese equilibrio.

En ocasiones, el establecimiento de unos hábitos de sueño saludables —como por ejemplo nada de cenas tardías ni pantallas o luces brillantes dos horas antes de ir a dormir, exposición a la luz solar durante el día con actividades al aire libre siempre que sea posible, darle espacio a las siestas del niño a las horas que lo necesita, intentar que siga el ritmo natural del sol todo lo que sea posible, etc.— suele ser suficiente.

A ciertas edades, permitir que duerma junto a su madre también ayuda mucho, aunque los niños que se vieron forzados a dormir en solitario suelen haber desarrollado ya una desconfianza y un estado de «activación» que les impide dormirse relajadamente, por el miedo de que, al hacerlo, mamá se irá otra vez. En estos casos hay que volver a ganarse la confianza del niño, que en algún momento se dará cuenta de que mamá no se va aunque él se duerma.

Evidentemente, cuando un bebé o niño no duerme, los padres tampoco. Por eso es importante que las familias tengan la libertad y la información que les permita encontrar la mejor solución para sus noches, aunque eso suponga pasar por encima de determinantes culturales (muy naturalizados pero muy problemáticos), como el sueño en solitario. Que los niños quieran dormir con su madre no es ni un desorden ni una patología. Es el comportamiento natural para el que están programados. El desorden, o patología, lo tiene una sociedad que ha demonizado algo tan maravilloso y saludable como es dormir juntos, madres (y padres) e hijos. Un comportamiento imprescindible para la supervivencia de las crías primate y, por lo tanto, grabada a fuego en el DNA de nuestras crías.

- Por último, ¿tenemos un problema con los adolescentes y el sueño? Si no duermen lo necesario, ¿cómo les afecta?

Sí, lo tenemos. Algunos autores lo llaman «la tormenta perfecta». Y es que, por pura fisiología, los adolescentes sufren un retraso de su ritmo circadiano que les impide dormirse pronto, pero siguen necesitando dormir al menos unas 9 horas, por lo que por la mañana tampoco están para levantarse a la hora que deben si no han conciliado el **sueño** a las 22:00 o a las 23:00 horas como muy tarde.

Si a esto añadimos que en la vida moderna se van a la cama conectados a sus tabletas y teléfonos, lo que todavía interfiere más con su capacidad para dormirse, y al día siguiente deben levantarse a las 06:00, 7 :00 u 08:00 para ir al instituto, tenemos una situación en la que el insomnio está prácticamente garantizado.

MÁS INFORMACIÓN

[Por qué leer un cuento con tu hijo antes de dormir es más importante de lo que crees](#)

[Insomnio: Cómo actuar en casa cuando es tu hijo el que lo padece](#)

Sueño infantil: Los 10 mandamientos que debes seguir si tu hijo duerme mal

¿Cuándo dejan los niños de dormir la siesta?

La aplicación que debes tener en tu móvil para que tu bebé duerma del tirón

Cómo lograr que duerman solos y no desesperar si no lo hacen

Y sí, esto tiene consecuencias en la vida de los **adolescentes**. Los estudios han demostrado que **retrasar la**



ESPECIAL MÁSTERS

La pieza que impulsa la carrera profesional

Lo más leído en Familia

- 1** Especial Colegios, la guía gratuita de ABC que te ayuda a elegir el mejor centro para tus hijos



- 2 Si usas alguna de estas 8 frases tóxicas, tu relación de pareja está en problemas
- 3 Se multiplican por cuatro las mujeres que dan a luz con más de 40 años
- 4 Las 7 reglas de oro de un neurocirujano de 81 años para mantener la memoria
- 5 Todo en lo que no te fijas al elegir colegio y que te da muchas pistas para seleccionar ...

ABCdesevilla



Seis casas singulares en Andalucía donde pasar las vacaciones

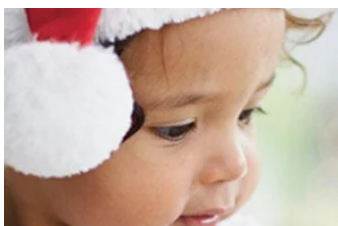
Entradas Teatro Madrid 2023



VER OFERTA 

Código Descuento ToysRus

Llévate 10% Descuento en tu Pedido en ToysRUs



VER DESCUENTOS ABC

ABC

Copyright © DIARIO ABC, S.L.



ABC PREMIUM



Vocento - Sobre nosotros - Contacto - Política de privacidad - Política de cookies - Condiciones de uso - Aviso legal - Condiciones de contratación
Sorteo Lotería del Niño 2023 - Comprobar Lotería del Niño 2023 - Horóscopo - Calendario laboral 2023 - Programación TV - Comprobar Lotería de Navidad 2023 - Lotería de Navidad 2023 - Horóscopo Chino - Últimas noticias - Loterías - Escuchar noticias del día - Buscar número Lotería del Niño 2024 - La Colmena - Descuentos - Directos ABC - Antropía - Traductor - Sorteo del Niño comprobar número - La Verdad - Podcast

vocento 