

Esta hoja informativa resume las evidencias científicas existentes hasta el momento sobre el sueño normal del bebé y como se desarrolla a lo largo del tiempo.

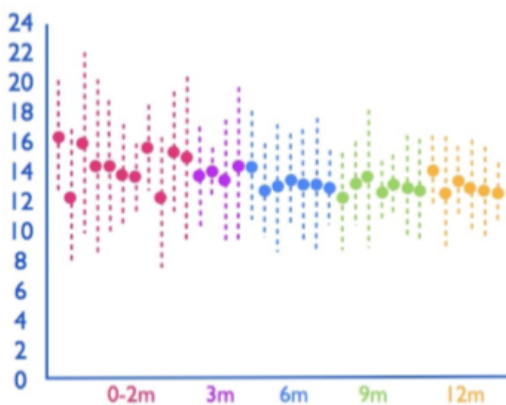
Para más información sobre éste y otros temas, visita por favor [www.basisonline.org.uk](http://www.basisonline.org.uk).

¿Te pregunta todo el mundo como duerme tu bebé? ¿Te parece que todos los bebés de tu alrededor duermen más que el tuyo? ¿Sientes que os juzgan a ti y a tu bebé por lo bien o mal que él/ella duerme? ¿Te comentan que tu bebé debería estar durmiendo de manera diferente a como lo hace? Tranquilo, ¡No estás solo!

Es importante recordar que los bebés actúan de acuerdo con sus ritmos biológicos internos y que ignoran todo lo se les ha dicho a sus padres. Generalmente son necesarios varios meses para que el patrón diario de sueño y vigilia del bebé se establezca. Durante este tiempo muchos padres solo necesitan la confirmación de que su bebé es normal y de que su patrón de sueño se desarrolla saludablemente. En muchos casos en los que nos sentimos en conflicto con el desarrollo del sueño de nuestro bebé no es que éste sea especialmente problemático, sino que nuestras expectativas sobre su sueño y sus necesidades no son realistas

### El Desarrollo Normal del Sueño Infantil

El sueño es un proceso evolutivo, y nuestras necesidades de sueño cambian a lo largo de nuestra vida. Despertarse durante la noche es normal durante la primera infancia, y todos los bebés sanos experimentan despertares nocturnos al final de sus ciclos de sueño.



Los recién nacidos dormirán más o menos unas 18 horas al día, aunque generalmente cada episodio de sueño durará sólo 2 o 3 horas. Durante el primer año el sueño diario total irá disminuyendo hasta unas 15 horas, la mayoría de las cuales las dormirá durante la noche a medida que los ritmos circadianos (funciones biológicas sujetas a ciclos de aproximadamente 24 horas) se desarrollan.

Los recién nacidos tienen estómagos muy pequeños y necesitan alimentarse con frecuencia, por lo que se despertarán cada 2 horas para hacerlo. Algunos bebés se despertarán con más frecuencia mientras que otros dormirán más horas de un tirón. A medida que crecen serán capaces de pasar más tiempo entre tomas, aunque la leche humana se dirige rápidamente y los bebés necesitan ser alimentados frecuentemente día y noche.

Aproximadamente cuando los bebés tienen unos 3 meses de edad algunos, pero no todos, comienzan a consolidar su sueño (lo que significa que pueden llegar a dormir hasta 5 horas seguidas por la noche). Cuando tienen 5 meses de edad la mitad de ellos duermen de un tirón algunas noches 8 horas seguidas. De todas formas, generalmente los bebés no duermen “toda la noche” todas las noches hasta que no cumplen el año y muchos de los que habían consolidado antes su sueño pueden volver a tener despertares nocturnos más adelante. Un estudio encontró que un 27% de los bebés estudiados no habían consolidado su sueño entre las 10 de la noche y las 6 de la mañana a la edad de 1 año, aunque este estudio no tomaba en cuenta ni la forma de alimentación ni el lugar donde dormía el bebé. Un 13% de los bebés de un año de edad todavía no eran capaces de dormir regularmente 5 horas seguidas o más. Por lo tanto, bastantes bebés sanos continúan despertándose varias veces por la noche después de cumplir 1 año.

## Por qué los bebés duermen como lo hacen

Los bebés humanos tienen una serie de características muy particulares, algunas de las cuales son el resultado de millones de años de evolución y están firmemente arraigadas en su biología y comportamiento.

- Los humanos tenemos un largo periodo de desarrollo tras el nacimiento, durante el cual nuestro cerebro crece muy rápidamente, por lo que necesita un gran aporte de energía.
- Por eso necesitamos comer a menudo y a demanda una leche alta en calorías, pero baja en grasas y que se digiera muy rápidamente.
- Nacemos con algunos de nuestros sentidos muy bien desarrollados – especialmente la vista, el oído y el tacto.
- Pero somos incapaces de agarrarnos a nuestro cuidador, por lo que dependemos de que nos cargue para mantenernos cerca.
- Algunos aspectos de nuestra fisiología necesitan meses para madurar. Esto incluye la temperatura corporal, la respiración o el control de la frecuencia cardíaca.

Los bebés humanos no hubieran sobrevivido a través de nuestra historia evolutiva sin la presencia constante de su cuidador –la mayoría de las veces la madre. Todo esto, junto a la necesidad de alimentarse frecuentemente, significa que los bebés humanos están diseñados para estar cerca de sus madres día y noche. Los bebés humanos están biológicamente programados para dormir cerca de (y, probablemente, en contacto con) el cuerpo de su madre durante los primeros meses o años de vida. En el pasado no habiéramos sobrevivido sin hacerlo. Actualmente vivimos y dormimos en ambientes muy diferentes a aquellos en los que hemos evolucionado y, por lo tanto, para comprender el sueño de nuestros hijos debemos tener en cuenta todo lo que es normal para el sueño infantil basándonos en nuestra biología evolutiva, y la manera en la que la historia y la cultura han determinado lo que hoy en día consideramos normal.

## “Dormir toda la noche”

Las creencias más populares sobre cuándo los bebés deberían dormir “toda la noche” están basadas en estudios llevados a cabo en los años 50 y 60 en bebés alimentados con fórmula. Pero para los bebés – especialmente los alimentados con lactancia materna – es normal despertarse a mamar por la noche, al menos durante el primer año de vida.

Los padres pueden sentirse presionados a ayudar a sus bebés a ser más independientes desde una edad temprana. Los mitos populares sugieren que los bebés “buenos” duermen toda la noche solos, y no requieren atención en las horas nocturnas. Como resultado, los padres pueden intentar “ayudar” a sus bebés a “dormir toda la noche” cuanto antes. Pero esperar que un bebé humano duerma solo y por periodos prolongados de tiempo no es realista y puede ser, incluso, nocivo.

La ciencia nos muestra que los bebés alimentados con leche de fórmula duermen antes, más profundamente y más tiempo de un tirón que los bebés amamantados, aunque el tiempo total de sueño es igual para todos. Usar leche de fórmula o una técnica de “adiestramiento del sueño” para forzar a los bebés a dormir “toda la noche”, antes de que realmente estén preparados para ello, puede obstaculizar la lactancia materna. También puede forzar a los bebés a desarrollar unos patrones del sueño maduros antes de que hayan madurado otros procesos como la regulación de su temperatura, la producción de hormonas y los genes que controlan nuestros ritmos biológicos. La capacidad de despertarse se considera un importante mecanismo de defensa contra la muerte súbita del lactante (SIDS por sus siglas en inglés: Sudden Infant Death Syndrome). Forzar periodos de sueño largos y profundos antes de que los bebés estén realmente preparados para ello puede poner a algunos en peligro de SIDS.



Para más información lea nuestras hojas informativas y visita [www.basisonline.org.uk](http://www.basisonline.org.uk)