



## **CONSEJOS SOBRE EL SUEÑO EN LOS DOS PRIMEROS MESES DE VIDA**

El recién nacido duerme mucho, pero no puede hacerlo de forma seguida y se despierta cada 3-4 horas para comer, que lo cambien y para hablar con él. Intercambiar afecto con el bebé es muy importante cuando esté despierto.

Después de comer inicia el sueño **“activo”** (mueve los ojos, hace muecas con la barbilla, respira de forma irregular, emite algún quejido y realiza pequeños movimientos con las extremidades). Aunque parezca que el niño está inquieto, este tipo de sueño es totalmente normal y no debemos interrumpirlo (no tocarlo, no acunarlo y no cojerlo). Después de unos 30-40 minutos entra en el sueño **“tranquilo”** o profundo que está totalmente relajado y respira suavemente y profundamente. El bebé va alternando estos dos tipos de sueño hasta que al cabo de 3-4 horas se despierta. ESTE RITMO DE SUEÑO ESTA ESTABLECIDO YA INTRAUTERO.

### **RECOMENDACIONES PRACTICAS**

1.- Los recién nacidos tienen el llamado reflejo de succión, que se mantiene hasta el año de edad. El reflejo de succión permite el estímulo del pezón y el mantenimiento de la lactancia materna, así como la alimentación del biberón. **El importante recordar que el bebé puede succionar independientemente si tiene hambre o no**, por eso no se debe ofrecer el pezón o la tetina siempre que desee succionar. Es útil la utilización del chupete después de que se amamante bien, eso le calmará y le permitirá esperar la próxima toma (además el chupete previene de la muerte súbita)

2.- Es muy importante que el bebé **permanezca despierto mientras come**, pues así asocia la comida con estar despierto. Se le debe hablar y estimular con caricias para mantenerlo despierto mientras come.

3.- Se le debe alimentar siempre que se pueda **en el mismo lugar, con luz, música ambiental suave y temperatura agradable**.

4.- Después de cada comida es importante **tener al bebé despierto en brazos durante 15 minutos**, en posición incorporada para facilitar eliminar los gases y disminuir las bocanadas de leche que tienen los bebés por el reflujo gastro-esofágico fisiológico. Se le debe estimular todo este tiempo.

5.- Después se puede aprovechar para **el cambio de pañales**, ya que al tumbarlo pasados 15-20 minutos de la toma la posibilidad de bocanadas de leche son menores

6.- Después de cambiarlo **se dejará al bebé en la cuna, procurando que esté despierto para que aprenda a dormirse solito**. Hay que ofrecerle el **chupete**. Para mayor comodidad de la mamá la cuna puede estar al lado de la cama en la habitación de los padres.

7.- Estas rutinas se debe repetir tantas veces el niño lo pida de día y de noche. Al pasar las semanas de vida es conveniente **que las tomas de la noche sean más breves y más**

**aburridas**, con el menor tiempo en brazos con el bebé, para que aprenda el mensaje de que la noche es para dormir. Cuando se despierte para comer no se recomienda encender la luz, no hablarle mucho, y hacer pocas caricias. Alimentarlo pronto y en silencio, y al cambiar el pañal hacerlo con el menor estímulo posible.

8.- Es muy recomendable que la mamá siga los mismos horarios de sueño que el niño, así se evitará en parte la depresión postpart. Se ha demostrado que un factor causante de esta depresión es la falta de sueño que sufre la mamá cuando alimenta a su hijo.

9.- **“llanto no es igual a hambre”**: Durante los primeros meses el llanto es el único medio que tiene el bebé para comunicarse. Cuando el bebé tiene hambre el llanto es enérgico, fuerte y rítmico, a veces puede golpearse la mejilla, morderse el puño o chuparse los dedos. Cuando siente dolor el primer gemido es agudo y prolongado seguido de jadeos cortos para volver a gritar. Si tiene dolor abdominal (gases, cólicos, estreñimiento) estira y encoge las piernas y los brazos. Cuando el niño se siente sólo empieza con un quejido seguido de protesta que cesa al cogerlo en brazos. Cuando está nervioso llora con fuerza y no responde a intentos de los padres para calmarle (exceso de estímulos, cólicos...)

10.- **Se debe colocar al niño en la cuna cuando esté despierto pero somnoliento**. El último recuerdo antes de dormirse debe ser la cuna y no la presencia de alimento. Se trata de que acepte la cuna como un espacio familiar nocturno.

11.- La mayoría de la veces no se duermen cuando la cabeza toca el colchón. **Tardan en dormirse unos 20-30 minutos**. Los padres deben procurar no estar presentes en ese periodo. Si llora al acostarlo hay que arrullarlo pero tratando de colocarlo en la cuna antes de que se duerma.

*Hay que recordar que el bebé capta todas las sensaciones que le transmitimos los adultos. Si los padres son tranquilos y le hablan dulcemente el bebé captará esta sensación y responderá de la misma manera. Por el contrario, si dudan, están inquietos o cambian continuamente de rutinas, el bebé se volverá inseguro y mostrará inquietud.*

*“Cada familia tiene su nivel de tolerancia y sus propias creencias: no hay sistemas buenos ni malos solo diferentes”*