



SEMINARIO GRATUITO

El sueño de bebé y el impacto en el sueño familiar: la toma de decisión frente dónde dormir con un bebé entre 0 a 3 meses.

Ps. Constanza Corona



Hola! Mi nombre es Constanza Corona


Soy psicóloga clínica perinatal y terapeuta de
sueño infantil.

Te agradezco por estar el día de hoy en este
espacio. Mi propósito es entregarte información
y herramientas para apoyar a las familias frente
al sueño de sus bebés entre 0 a 3 meses.



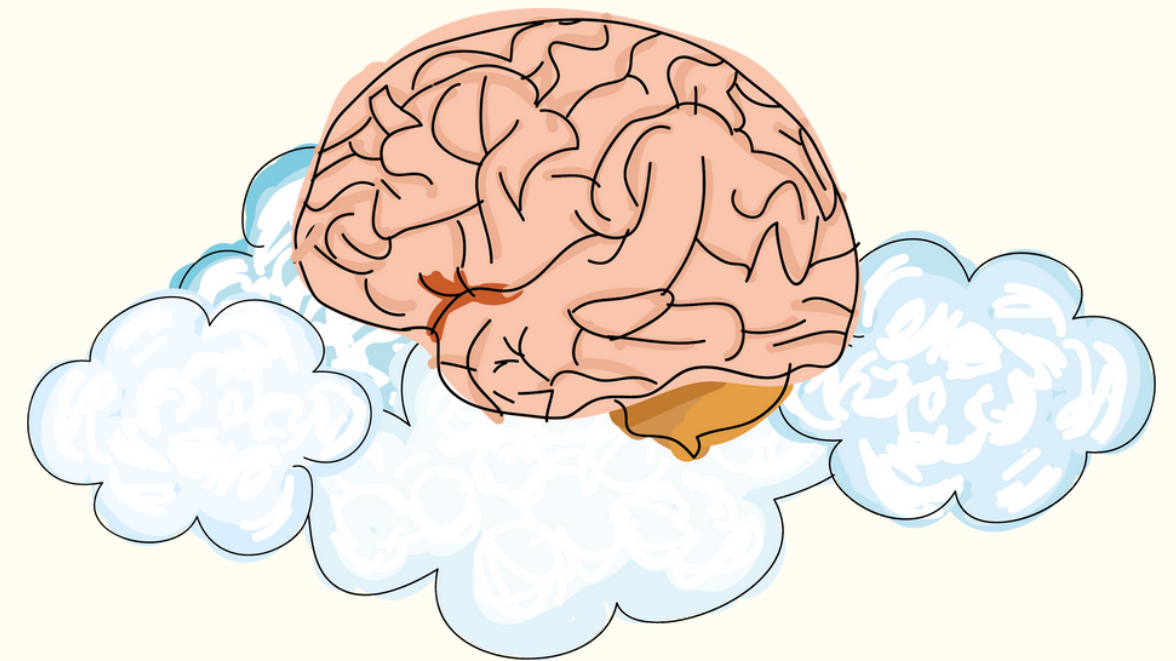


Objetivos de hoy:

- 01** Entregar una aproximación sobre el sueño esperable en los bebés y su desarrollo (recién nacidos hasta los 3 meses).
 - 02** Entender respecto a los riesgos y beneficios de los diferentes espacios donde puede dormir un bebé (información para acompañar a las familias en la mejor toma de decisión frente a esta temática).
- 

¿Qué es el sueño?

Según los expertos Cirilo, Tononi y Siegel el sueño es un estado reversible en el que presentamos una menor capacidad de respuesta al ambiente, frecuentemente asociado a inmovilidad y una postura determinada. Zimmerman añade dos características más: homeostasis e interacción con el reloj circadiano o la presión de genes reloj (Citado en Dulces Sueños, Berrozpe, 2017).



Dormir solos o dormir acompañados

Solos /as

















Creencia popular y también se puede encontrar como recomendación de profesionales de la salud, familiares y amigos. Que el bebé tiene que dormir solo/a en su cuna (incluso en su pieza, alejado de la madre y el padre).

Acompañados

Cuando el bebé duerme con su madre, padre o principal cuidador. Suele dormir en brazos (portado, en la misma cama que los padres, o en su cuna, donde posteriormente termina en cama junto a sus padres).

Lo que no es posible obviar y que es crucial a la hora de dormir, es que ningún bebé puede dormir sin la supervisión de un adulto.

Percentage of Adult Brain Size

Age	Chimpanzee Infant	Human Infant
At birth	 45%	 25%
3 months	 50%	 35%
6 months	 60%	 45%
9 months	 65%	 50%
1 year	 70%	 60%
2 years	 75%	 70%
4 years	 85%	 80%
8-9 years	 100%	 *95%

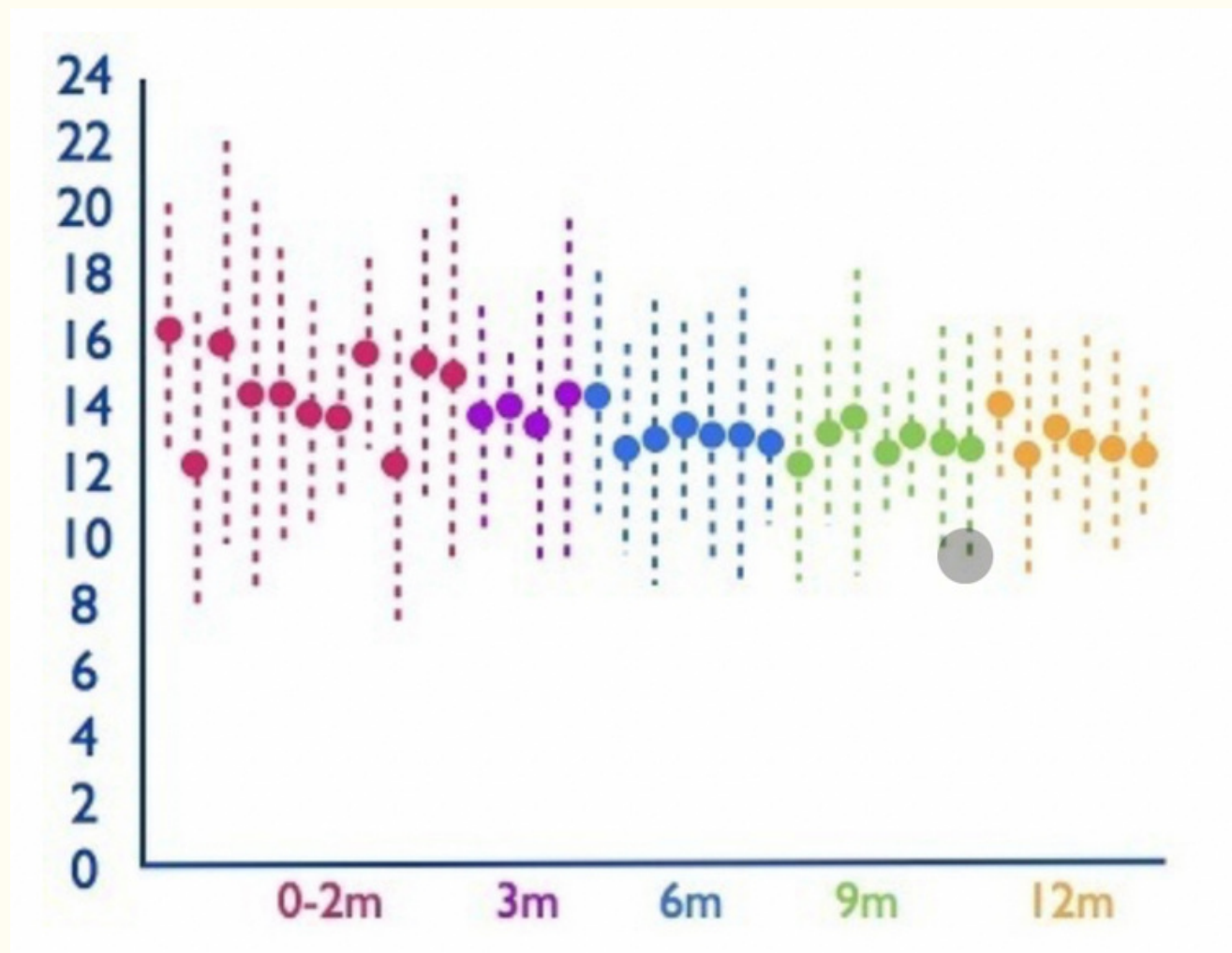
El cerebro de bebé

o de cuando nacimos

Comparados con otros mamíferos, el infante humano requiere un periodo más largo para crecer y somos biológicamente más dependientes. Nacemos (a comparación de otros mamíferos), mucho más prematuros.

Entonces ¿qué es normal?

Vivimos inmersos en una cultura de crianza de la separación, necesitamos libros o cursos que nos entreguen una guía hacia formas más naturales de crianza, basadas en el cariño y el contacto con nuestros hijos e hijas.



Una revisión sistemática realizada por Galland, en el 2012, tomó los datos de 34 estudios relatando la duración normal del sueño los infantes. Es claro ver que los bebés más pequeños duermen más horas, pero la variabilidad es amplia.

Entonces ¿qué es normal?

El sueño del bebé entre los 0 a 3 meses posee sólo dos fases (sueño activo y sueño pasivo), por lo que dormir será “relativamente fácil”, siempre y cuando sus necesidades estén cubiertas, las que son:

- Alimentarse frecuentemente.
- Mantener la alerta del cuidador/a.
- Desarrollar la mente.
- Madurar.
- Ejercitar la succión.

• Sueño bifásico y anárquico



No existe tal cosa llamada “mal criar”, por mecer o tomar a un bebé.

Contacto y presencia pasan a ser elementos centrales frente al desarrollo de los bebés. Los seres humanos somos seres de contacto, tanto físico como emocional, por lo que si el bebé recibe mucho contacto y presencia, crecerá mucho más.

Cuando le privamos del contacto y presencia a los bebés, utilizarán su respuesta de supervivencia primaria: el llanto, y producirán cortisol (hormona del estrés), en un intento de atraer la atención de sus madres, padres o principales cuidadores.

Riesgos y beneficios de los espacios donde suelen dormir los bebés



¿Dónde suele dormir un bebé?

Algunos bebés duermen en una habitación solos

Las personas suelen dejar a los bebés en una pieza solos ya que antes de nacer hicieron una pieza “para el/la bebé” y piensan que ese es el lugar donde deben dormir.

Otros padres no quieren interrupciones durante la noche.

Algunos padres quieren educar a sus bebés para que duerman solos, desde una temprana edad.

¿Qué deberíamos pensar frente a este espacio?

Los bebés que duermen en una pieza separada a la pieza de sus padres tienen mayor riesgo de sufrir la muerte súbita del lactante, antes de los 6 meses.

Si el bebé tiene hambre y necesita de sus padres, tendrá que llorar mucho más para hacerlo saber.

Por lo tanto: es más seguro tener a tu bebé los primeros meses (hasta el año recomienda la OMS), en la misma pieza que los padres.

¿Dónde suele dormir un bebé?

Algunos bebés duermen en una cuna pegada a la cama de su madre y padre (o principal cuidador)

Dormir con el bebé en la misma pieza reduce la posibilidad de sufrir la muerte súbita del lactante.

Hace que la alimentación sea más fácil.

Los padres y madres pueden oír a sus bebés cuando despiertan y el bebé sabe que no estarán lejos.

¿Qué deberíamos pensar frente a este espacio?

Los bebés deben estar de espalda, donde los pies toquen el borde de la cuna. Sin sábanas, frazadas o juguetes dentro de la cuna.

La habitación tendrá que tener una temperatura esperable para un buen dormir (que va entre los 19-21 grados).

No hay que dejar que fumen cerca de bebé. Es importante que el bebé pueda estar en esa habitación pasado los 6 meses.

¿Dónde suele dormir un bebé?

Algunos bebés duermen junto a sus madres y padres en la misma cama

El Breastfeeding en la misma cama puede ser rápido y fácil. El ser amamantado incluso reduce el riesgo de sufrir la muerte súbita del lactante.

Además de la alimentación, algunos padres y madres duermen con sus bebés bajo ciertas circunstancias, cuando están enfermos, están en proceso de dentición o recientemente los han vacunado.

Esta forma de dormir puede pasar de manera intencionada o accidentalmente.

¿Qué deberíamos pensar frente a este espacio?

Las madres que amamantan suelen tener una experiencia positiva cuando alimentan a sus bebés en la misma cama, sobre todo cuando esta actividad se hace de manera cuidadosa.

Existe un cuestionario que le permite a las madres y padres responder y considerar de manera previa (incluso en el embarazo), si deberían considerar compartir cama con bebé.

¿Dónde suele dormir un bebé?

Algunos bebés duermen junto a sus madres o padres en el sofá o sillones

Algunas veces los padres sacan a los bebés de las piezas por diversas razones, alguna de ellas pueden estar relacionadas para alimentarlos, sacar a bebé porque hay otros niños o niñas en la pieza y así no se perturba su sueño, entre otros motivos por los cuales las madres y padres terminan cansados en el living o sala de estar, durmiendo con sus bebés en su pecho o en sus brazos.

¿Qué deberíamos pensar frente a este espacio?

Los sofás, sillones y todo tipo de espacio que se parezco y donde el adulto esté durmiendo con bebé, son peligrosos. El bebé en esos espacios fácilmente podría quedar atrapado, podría resbalar o caerse desde esa altura. Dormir con el bebé en esos espacios lo ponen en un elevado peligro de muerte. Nunca se debe dormir con el bebé en estos espacios.

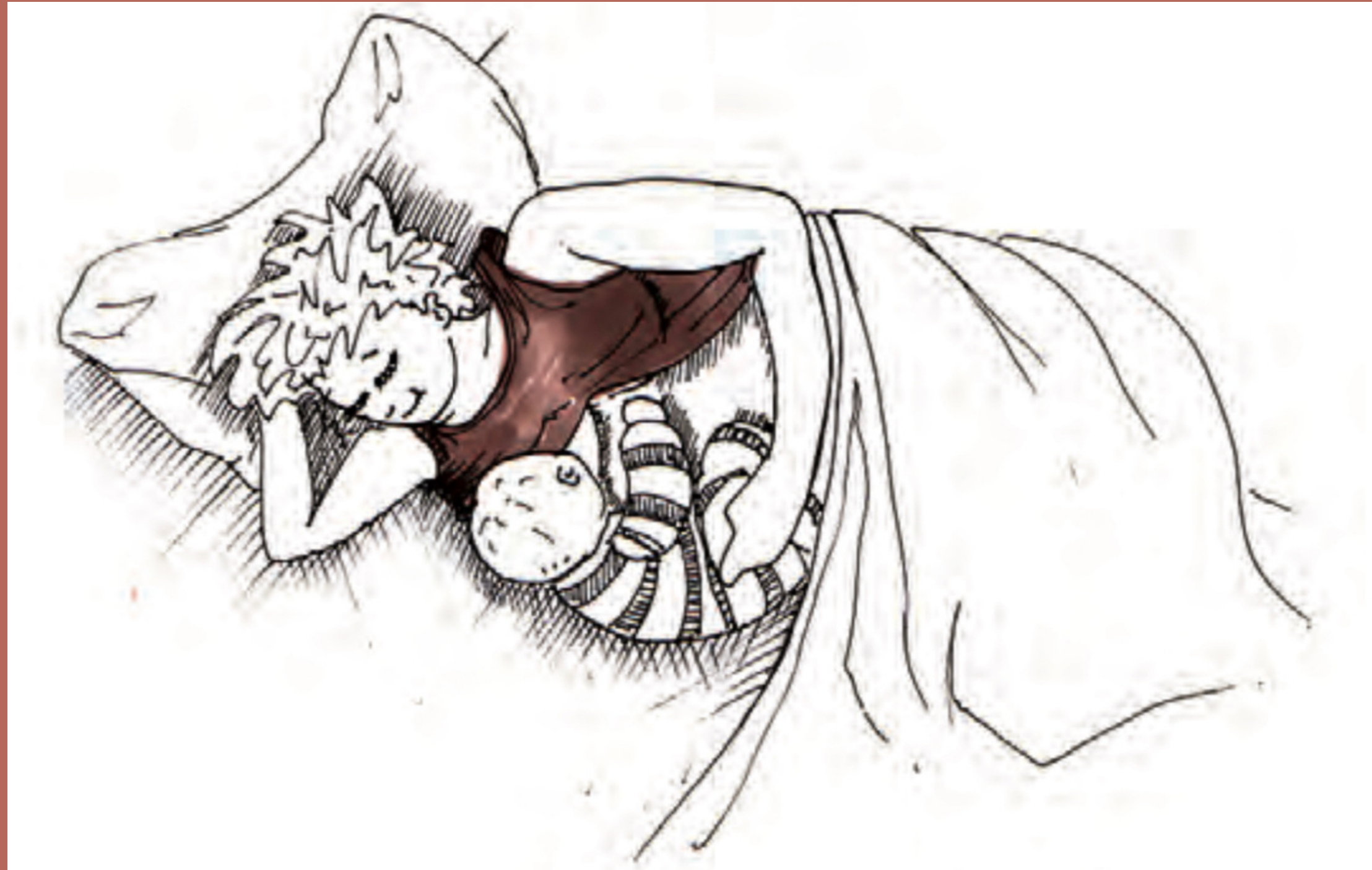
Posición al dormir

Si las madres y padres deciden coleccionar es muy importante tener una posición de seguridad para que el bebé no quede debajo de las sábanas o frazadas.

Las madres que amamantan suelen tener una posición natural en forma de “C” que entrega seguridad a su bebé. Hace como una especie de “nido” con su cuerpo.

Si la madre no ha dado de mamar y no tiene esa posición natural de “c” con su bebé, entonces el lugar más seguro para dormir será en la cuna cerca de ella (en la misma habitación).

El bebé siempre tendrá que estar acostado de espalda, jamás boca abajo o de lado.

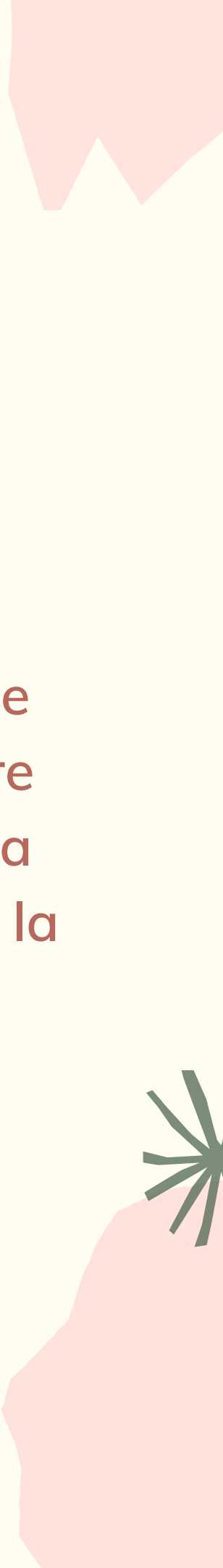


Posición segura cuando existe
lactancia materna



¡Información importante!

Los recién nacidos tienen estómagos muy pequeños y necesitan ser alimentados de manera constante, por lo mismo ellos despertarán entre 2-3 horas para poder comer, otras veces puede ser incluso más seguido. Cuando los bebés comienzan a crecer, pueden tener más tiempo entre “tomas”, de todas maneras hay que recordar que la leche humana se digiere de manera rápida (lo mismo pasa con la fórmula, que no tiene mucha diferencia de tiempo frente a esa digestión, la leche materna puede digerirse en 50 minutos y a fórmula en 120), por lo que los bebés necesitarán alimentarse frecuentemente tanto de día como de noche.



Para considerar

Cuando los bebés tienen alrededor de 3 meses, algunos de ellos pueden comenzar a presentar noches en donde pueden dormir entre 4-5 horas.

Cuando tienen 5 meses, puede tener incluso entre 7-8 horas algunas noches. Generalmente los bebés no duermen toda la noche y eso está bien (es normal), parte de su desarrollo y crecimiento, frente a diversos hitos que van alcanzando en diferentes etapas (durante el primer año).

¡Muchas gracias!

PRÓXIMO CURSO:

SUEÑO MATERNO-INFANTIL Y PERINATALIDAD: CONOCIENDO SOBRE EL SUEÑO Y HERRAMIENTAS PARA EL ACOMPAÑAMIENTO HACIA LAS FAMILIAS CON BEBÉS ENTRE 0 A 12 MESES.

25 y 26 de agosto

✉ psicologa.clcd@gmail.com

@ [Psicologa.conicorona](https://www.instagram.com/psicologa.conicorona)

ADIPA

Academia Digital de Psicología y Aprendizaje

Referencias:

- Jové, Rosa (2006). Dormir sin lágrimas (8va ed.) Madrid (Editorial: la esfera de los libros).
- [Where Might my baby sleep? BabyFriendly.org.uk](http://www.babyfriendly.org.uk)
- Neurociencias del sueño Infantil. 6ta edición. CESI 2020.
- Gómez Papí, A. (2011). España (Editorial: Espasa libros).