

## Prevención de los trastornos del sueño en el recién nacido

Los bebés recién nacidos son muy vulnerables a los ruidos y a la actividad. Durante el día, en la maternidad reciben la visita de amigos, parientes, médicos, enfermeras, etc. El bebé como mecanismo de defensa duerme. Las visitas habitualmente dicen: ¡Qué santo es este bebé! ¡Duerme todo el día! Pero en cuanto llega la noche y la tranquilidad, llora.

En la Maternidad cuando el bebé llora, pasa la noche en la nursery, pero cuando llega a casa, los primeros días de vida tu bebé duerme de día y llora de noche, porque tiene el sueño cambiado.

El ritmo del sueño se normaliza sin ninguna intervención gracias al estímulo de la luz solar, pero...normalizar el ritmo puede llevar varias semanas. Durante las semanas que el bebé siga durmiendo de día y llorando de noche, te encontrarás agotada, cansada e irritable y esto puede poner en riesgo la lactancia y la relación con el bebé.

### ¿Cómo llevamos el sueño prolongado a la noche?

Un bebé menor de tres meses puede dormir una sola vez por día más de tres horas (período prolongado). Si durmió de día el período prolongado, no dormirá de noche. Podrá dormir en brazos, paseando o en la cama de ustedes, pero si pretenden que duerma en el moisés, va a llorar.

Para favorecer que el sueño prolongado se traslade a la noche debés tratar de despertarlo durante el día si duerme más de 2:30 seguidas.

Para poder despertarlo debe estar en una etapa de sueño superficial, ya que es imposible despertar a un recién nacido durante el sueño profundo. Luego de 2:30 de sueño, debés descubrir si se encuentra en una etapa de sueño superficial o profundo. Si al estimularlo está totalmente flojo, sin reflejos ni movimientos musculares, significa que está en la etapa de sueño profundo y es imposible despertarlo, entonces, colocalo nuevamente en el moisés y volvé a tratar en 15 minutos. Si en el segundo intento tiene reflejos y pequeños movimientos musculares, significa que está en una etapa de sueño superficial. Ahora sí podés cambiarle el pañal o limpiarle el cordón umbilical, hasta que se despierte y lllore. Luego se alimentará y comenzará un nuevo período.

De esta manera el sueño prolongado se irá desplazando y en dos o tres días el bebé estará durmiendo de noche. A esta edad también es posible determinar a qué hora comenzará el sueño nocturno. Si preferís que el bebé se duerma temprano para poder comer tranquila con tu marido, sin importar que también se va a levantar muy temprano, entonces podés favorecer que el bebé comience el sueño nocturno temprano. Si en cambio preferís que el bebé se duerma más tarde, para que se despierte más tarde y ustedes aprovechen para dormir la mayor cantidad de horas posible, entonces tratá de inhibir el sueño de las 8 PM a las 10 PM para que tenga el sueño prolongado luego de la alimentación de las 10 PM (aproximadamente). Esto no siempre es posible ya que existen componentes genéticos que determinan el sueño que son difíciles de modificar.

Gracias a esta técnica el sueño prolongado se traslada a la noche.

Muchas veces pasa que al intentar acostar al bebé en su moisés, llora. Al levantarlo y alimentarlo se calma, y al volver a acostarlo nuevamente empieza a llorar y sobreviene el primer llamado de urgencia.

"¡¡¡Dr.: Algo le pasa al bebé!!! ¡¡¡Está con hambre o tiene dolor!!!

¿Porqué?

Porque se duerme en el pecho y cuando lo acuesto se pone a llorar, lo vuelvo a poner en el pecho y se vuelve a dormir, y así pasamos toda la noche."

En realidad no le pasa nada. Lo que sucede es que no está en condiciones de dormir en el moisés. Permaneció nueve meses dentro tuyo, flotando en líquido tibio, sin sentir hambre, sed, frío o calor, recibiendo un flujo permanente de alimento, escuchando tu voz y los latidos de tu corazón amplificadas. Y de pronto y sin pedirle permiso lo sacaron, comenzó a sentir frío, calor, hambre, dolor de panza, y cuando lo colocás en el moisés sobre las sábanas frías, duras, arrugadas, siente displacer y llora. Al tenerlo en tus brazos se siente parecido a como estaba dentro tuyo y se calma. Esto no significa que se esté malcriando, sino sencillamente que es capaz de diferenciar el bienestar del displacer.

Este funcionamiento le va a durar aproximadamente 1 mes. A partir del mes y medio de vida va a acostumbrarse al mundo extrauterino y puede estar más tiempo solo, en el moisés o en el carro, descubriendo las nuevas maravillas que lo rodean. Esta es la evolución normal del bebé. Estar dentro tuyo fue una etapa muy importante, pero ya la superó, y el próximo paso, natural y esperable es que aprenda a dormir solo.

Hasta que se acostumbre a dormir en el moisés el objetivo es que el bebé no llore. Si duerme en brazos, sobre tu pecho o el del papá, entre los dos en la cama o en el cochecito, bienvenido sea. Cuando noten que se encuentra en la etapa de sueño profundo, podrán pasarlo al moisés y dormir al mismo tiempo que él. A partir del mes y medio, la mayoría de los bebés ya se han acostumbrado a dormir en el moisés, entonces luego de dormirlo en brazos, podrás colocarlo en el moisés y continuará durmiendo.

### **Qué pasa con el colecho (compartir el lecho de los padres) y el Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)?**

Los primeros informes realizados acerca de esta asociación desaconsejaban el colecho porque se creía que podía aumentar su incidencia. A medida que el conocimiento acerca del SMSL fue aumentando se vio que no existía tal asociación. En las clases socioeconómicas bajas, existe un aumento del SMSL, mientras que en las medias y altas el colecho disminuye este síndrome. Cuando la mamá duerme con su bebé sobre el pecho, se encuentra en un estado de somnolencia, pero no duerme profundamente, por lo que la posibilidad de asfixia, caídas, o sofocación son muy bajas.

Y si se malcria?

Malcriarse es una función intelectual. Es decir: lloro, me alzan, entonces voy a llorar más. Los bebés menores de tres meses no tienen la capacidad intelectual para malcriarse. Si un bebé menor de tres meses llora, debe estar en brazos. Está demostrado que cuanto más tiempo lo dejes llorar, más tiempo va a llorar.

En la evolución de las especies el hombre es el animal con el mayor desarrollo intelectual y de la inteligencia, por ese motivo la naturaleza nos permitió tener los bebés más vulnerables y dependientes. Un perrito recién nacido puede malcriarse, un bebé menor de tres meses no.

### **Segundo mes de vida:**

Una vez que el bebé se acostumbró al moisés y establece un sueño nocturno de 4 a 6 horas (dos ciclos de sueño), tendrá un despertar al finalizar el primer ciclo de sueño (a las 2 o 3 horas de acostarlo) y comenzará a emitir gemidos, quejidos y tendrá movimientos musculares. Los padres pensando que se está por despertar, mueven el moisés o le golpean la colita. Este estímulo altera el sueño del bebé y a partir de allí cada vez que tenga un despertar necesitará el mismo estímulo para seguir durmiendo. Por eso cuando el bebé se queje, se mueva o haga ruiditos y gemidos, no intervengas. Dejá que retome el sueño por sus propios medios. Esto afianza su sueño y lo vuelve más independiente.

### Tercer mes de vida:

A partir de los dos meses el bebé ha ganado un poco de independencia y puede utilizar el llanto para llamar la atención de los padres. Ya es conveniente pasarlo a su habitación. Podés colocar un baby-call para estar atenta al llanto, pero si sentís quejidos o movimientos no tenés que intervenir, para no afectarle el sueño.

El ambiente del bebé es donde se supone que deba dormir. No necesariamente tiene que ser una habitación exclusiva para él, tener nubes pintadas en las paredes, estar llena de peluches ni adornitos. Si el moisés está en un pasillo, el bebé reconocerá ese como su lugar para dormir. Es muy importante que antes del sueño nocturno lo alimentes en su ambiente, a oscuras, sin estimularlo. Una vez que se haya dormido podés acostarlo y seguramente continuará durmiendo. Esta es la preparación para el paso más importante que es acostarlo despierto y que aprenda a dormirse solo.

Si ya duerme dos o tres ciclos sin despertarse (6 a 9 horas) pero sigue durmiéndose en brazos y acostándose dormido, es muy probable que a los tres meses comience a llorar cada vez que tenga un despertar (cada 2 a 3 horas). Para evitar esta situación, una vez establecido el ritual nocturno (bajada de revoluciones, baño relajante, alimentación) debés acostarlo despierto en su cuna. Si comienza a llorar, podés sacarlo, dormirlo en brazos y acostarlo dormido. Pero si todas las noches tratás de acostarlo despierto, un día va a aprender a dormirse solito y ese día **¡¡¡Ganaste la batalla del sueño!!!**

### Resumen de prevención de los trastornos del sueño:

#### *Primer mes:*

- " Brazos, brazos y más brazos.
- " Despertarlo si duerme más de 2:30 diurnas. (Asegurate que esté en la etapa de sueño superficial)
- " Mantenerlo despierto de 8 PM a 10 PM
- " Crear una rutina nocturna: Bajada de revoluciones, baño relajante, última alimentación a oscuras.
- " Si llora en el moisés, dormirlo en brazos.

#### *Segundo mes:*

- " Debe dormir durante el día como mínimo alimentación por medio.
- " Despertarlo si duerme más de 2:30 diurnas.
- " Mantenerlo despierto de 8 PM a 10 PM
- " Mantener una rutina nocturna: Bajada de revoluciones, baño relajante, última alimentación a oscuras siempre en el mismo lugar y una vez dormido acostarlo en su moisés.
- " No levantarlo del moisés a menos que lllore, si se mueve o se queja no debés intervenir para no afectarle el sueño.

#### *Tercer mes:*

- " Si duerme un período nocturno de más de 6 horas debés mudarlo a su habitación.
- " Alimentalo por última vez en su habitación, a oscuras, sin pasearlo, hamacarlo o cantarle. Una vez que detuvo la succión y se encuentra somnoliento (pero despierto y relajado) acostalo en su cuna.

Si se duerme solo en su cuna: **¡¡¡Ganaste la batalla del sueño!!!**