



ESTILO DE VIDA > BLOG MAMÁS REALES

“La forma de mejorar el sueño de los papás es organizando el sueño del niño”



Familia durmiendo

Por Carolina Anastasiadis

Dormir bien es una necesidad básica que cuando somos papás a veces flaquea. Al principio por las interrupciones que genera la lactancia y luego por distintas razones (cólicos, cortada de dientes, etc. etc.). Una noche completa de sueño

cotiza alto entre padres con bebés y, por la empatía y compasión que nos generan esas caras de padres cansados, es que buscamos a la doctora Natalia Schwarzkopf para conversar sobre este tema. Cómo es el sueño, cómo se estructura a medida que el bebé se va desarrollando, qué cosas podemos hacer en la casa para organizar el sueño familiar. De eso y más, va esta nota.

¿Cómo evoluciona el sueño a medida que el bebé crece? ¿Qué es normal y qué no?

El sueño es un proceso madurativo y evolutivo. Va disminuyendo a medida que el niño crece. Un recién nacido necesita dormir 17 horas al día y a veces eso genera mucha incertidumbre en los papás en los primeros meses, porque en general ese sueño suele ser muy inestable o variable. A medida que el niño crece, en general sobre los cuatro o cinco años va a necesitar dormir de 10 a 11 horas.

¿Por qué hablás de sueño "inestable" en los bebés?

Los bebés pasan mitad de tiempo en sueño "tranquilo" y mitad en sueño "activo". Durante el día alternan entre ambos. Es durante el sueño tranquilo que vemos al bebé que está quietito, con una respiración serena. Es ahí que los papás nos fijamos si respira. En cambio, en el sueño activo a veces los bebés generan sonrisa o sacudidas musculares, movimientos, y los padres piensan que está despierto y en realidad está dormido. Lo que sucede es que con la intención de que "vuelva a dormirse", lo terminan despertando; pero en realidad, ese sueño activo es parte del sueño normal.

¿Cómo es el sueño los primeros meses de vida?

Las dos instancias de sueño, la tranquila y la activa, se van alternando. Cuando el bebé se duerme lo hace en sueño activo. Y durante el día lo que hace es dormir y comer como actividad. No diferencia el día de la noche en esos primeros meses. Pasa por períodos de tres o cuatro horas de sueño, se despierta, se alimenta y vuelve a dormir. Eso ocurre los primeros dos meses más o menos.

De los 3 a los 6 meses tenemos un período de transición, en el cual ese sueño tranquilo pasa a consolidarse como sueño profundo y el activo como REM. Cerca de los 6 meses el bebé adquiere lo que se llama una estructura de sueño similar a la del adulto. Lo que cambia es la proporción de sueño tranquilo y sueño REM, no la profundidad. El niño igual necesita dormir más que el adulto.

A los 3 meses hay un cambio grande en el desarrollo del bebé. ¿Qué sucede con el sueño?

A partir de los 2 o 3 meses empieza a funcionar un núcleo que tenemos en el cerebro que se llama núcleo supraquiasmático que es nuestro reloj interno y en conjunto con la melatonina -que es secretada por la glándula pineal-, permite que se desarrolle el ritmo circadiano. Esto es que desde los 3 meses recién el bebé empieza a diferenciar el día de la noche. Ahí podemos diferenciar el sueño diurno de las siestas y el sueño nocturno; por otra parte, el sueño nocturno empieza tener períodos más prolongados. Cuando llegan a los 6 meses, algunos bebés ya logran dormir de 10 a 12 horas durante la noche.

Si te escuchan las mamás con temas de sueño, no van a estar contentas...

A partir de los 6 meses se consolidan las siestas durante el día. Lo más frecuente es que entre los 6 y 8 meses el bebé haga tres siestas durante el día y luego tenga el sueño nocturno. A partir del año generalmente hacen dos siestas durante el día, una en la mañana, otra luego del almuerzo y luego ya viene el sueño nocturno. A partir de los 15 o 18 meses se consolida una sola siesta luego del almuerzo, y esa siesta suele durar hasta los 3 o 4 años, dependiendo del estado madurativo del niño, del desarrollo de ese cerebro.

¿Es cierto que cuando se duerme, se crece?

Sí, a medida que el niño duerme, crece. El sueño está en relación al crecimiento o maduración de nuestro cerebro. A medida que su desarrollo va evolucionando, su sueño va disminuyendo; y lo primero que disminuye es el sueño diurno. Por otra parte, es normal que los niños de un año tengan despertares nocturnos, dos o tres veces por noche. Eso no quiere decir que el niño "duerma mal".

¿Qué tan frecuentes son las pesadillas en niños?

Sucedan cuando tenemos mayor cantidad de sueño REM, el tipo de sueño que predomina en la segunda mitad de la noche. Las pesadillas se comienzan a observar entre los 3 y 6 años y generalmente suelen estar asociadas a la misma imaginación del niño, o a procesos que esté pasando a nivel familiar, a algún hecho puntual como el fallecimiento del abuelo, o una separación. Esas son etapas más vulnerables que pueden llevar a pesadillas. También a veces se asocian al cansancio del niño. Algo importante es tener cuidado con lo que ven los niños antes de acostarse.

Es muy común que en las casas a las siete de la tarde se esté mirando el informativo y tal vez a la hora y media el niño se va a dormir. No altera tanto la noticia de ese informativo, sino que el simple sonido, su intensidad, le dan al niño elementos para condicionar su sueño nocturno. Lo bueno es que las pesadillas pueden trabajarse al día siguiente. Si ellos describen lo que soñaron, se puede ridiculizar esa pesadilla, buscar la forma de que ese elemento que aterroriza pueda tornarse en una imagen positiva o una que no genere una sensación negativa.

¿Cuáles son los beneficios de dormir?

Es fundamental para el adulto y para los niños, pero principalmente para los niños porque cuando el niño duerme, crece y se desarrolla, por eso hay que cuidar el sueño de nuestros hijos.

Hay funciones restauradoras en el sueño. A nivel neuronal, se generan nuevas sinapsis, se eliminan otras, se clasifica información, se eliminan sustancias tóxicas, se liberan hormonas como la leptina que regula el apetito o la hormona de crecimiento. También hay una estimulación de la memoria inmunológica del sistema inmunitario, se consolidan recuerdos.

¿Hay una relación entre el mal sueño y el tipo de alimentos que elegimos comer?

Sí, por el desbalance entre la leptina y la grelina. La grelina es la hormona que nos abre el apetito. Y la leptina nos inhibe el apetito. Cuando permanecemos más horas despiertos, o reducimos las horas de sueño, aumenta la grelina y disminuye la leptina. Y se estimula la necesidad de cosas dulces, cafeína, lo que favorece el estado de alerta. Vamos a tener una presión de sueño encubierta por una estimulación externa, en este caso alimenticia.

¿Qué puedo hacer para ordenar el sueño en la familia cuando hay hijos con edades y necesidades distintas?

Lo más importante es comenzar organizando el sueño de los peques. Para ello es vital comprender las necesidades de sueño que tienen nuestros hijos. Si una familia tiene dos hijos, uno de 2 años, otro de 5 años, por ejemplo, en ese caso ambos van a necesitar de 10 a 11 horas en la noche. Entonces, lo que importa es, pensar a qué hora se levantan y contar esas 10 u 11 horas para atrás. Ese es el gran reto de los padres. Porque en una familia tipo, generalmente uno de los padres llega luego de las seis de la tarde o sobre las ocho de la noche. Lo que sugiero en esos casos es dividir las tareas entre los padres y que el padre que llega más tarde se sume a la rutina que esté andando.

¿Qué es el "entorno de sueño", ese que hay que cuidar?

Con entorno de sueño me refiero a cuidar la intensidad de luz en la tardecita, buscar luz tenue, también recomiendo luego de las seis de la tarde no exposición a pantallas de ningún tipo y disminuir los ruidos, la actividad del hogar. Es generar el ambiente hacia el sueño. Hay que considerar que el adulto tuvo toda una jornada laboral y que el niño la tuvo también en la escuela. El momento de llegar a casa es un tiempo para la desconexión, y un entorno favorecedor para el sueño es aquel que lo invita a estar en calma.

Y recomiendo un tiempo de contacto físico con el niño. Estuvieron todo el día separados de nosotros y es inevitable que necesiten eso. A veces nos enfocamos en cocinar, en hacer cosas de la casa, pero es bueno dedicar media hora o 45 minutos a hacer algo con ellos; tiempo de puzzle, de cosquillas, de conexión. Eso los estabiliza, es una forma de decirle "mamá está acá". Luego se puede optar por un baño antes de la cena, eso los dirige, les muestra que estamos en dirección a redondear la jornada. Podemos invitarlos a hacer cosas de la casa con nosotros, a poner la mesa, a preparar la cena. Eso es el entorno de sueño.

Para llevarlos al sueño son necesarias las rutinas; cuando podemos predecir qué es lo que viene, nuestro cerebro se relaja. Eso es clave. El niño no tiene que pensar.

Por otra parte, enseñarles a dormir solos es fundamental. Porque si el niño se duerme agarrado de mamá o en la teta, o

en los brazos, cada vez que se despierte en la noche va a requerir esa misma asociación de sueño y así no duerme ni el niño ni los padres. Y si el niño no descansa y nosotros tampoco, nadie estará óptimo al otro día. Por eso hay que ver dónde poner la energía. Es preferible que se duerman tranquilos y temprano, aunque no llegue a ver al papá que vuelve tarde de trabajar. Es más saludable que ese papá aproveche la mañana siguiente con un niño descansado y de buen humor.

Dormir bien beneficia a toda la familia. A veces hay que aprender a balancear eso, no llevar a los niños a nuestra rutina sino entender que el niño tiene sus propias necesidades de sueño y a medida que nos acercamos a esas necesidades, todos vamos a estar mejor, más dispuestos a ayudar en la casa, disponibles, menos irritables al otro día.

¿Qué sucede con el sueño cuando hay mucha exposición a pantallas?

El principal impacto que generan las pantallas en el sueño es que inhiben la secreción de la melatonina, la hormona que abre las puertas al sueño. La luz que emite la pantalla, que es blanca o azul, actúa directamente en la retina y en la glándula pineal inhibiendo la secreción de melatonina. Con las pantallas lo que le estamos diciendo al cerebro es que aún es de día, que no es hora de dormir todavía. Entonces corremos la hora de dormir o de acostarnos. Para evitar ese efecto podemos no exponernos a esa luz, si el niño se va a dormir a las 8 de la noche, entonces que la última exposición sea a las 6 de la tarde.

¿Qué recomendaciones podés hacer para mejorar el sueño de los papás?

La forma de mejorar el sueño de los papás es organizando el sueño del niño. En la medida que el padre se adapta a la dinámica del niño también termina realizando una higiene de sueño. Si logramos desconectarnos cuando volvemos del trabajo, con luces bajas, con pocos ruidos, todas esas cosas van a ayudar al sueño.

Otra cosa importante es la comida de la cena. Hoy se sabe a partir de la crononutrición, que hay una especie de reloj central que tenemos seteado por la luz interna y que tenemos relojes en todos los sistemas, en el digestivo, en el cardíaco. Entonces una cena temprano no solo favorece al niño sino a toda la familia. Adelantar la cena en los casos que se pueda y evitar pantallas hasta tarde también lo va a favorecer. Poder darse una ducha con agua caliente sirve. No realizar ejercicio físico a últimas horas del día, disminuir el consumo de cafeína, gasificados, pantallas, procurar realizar una serie de ejercicios de respiración o tener un tiempo de calma, lectura, o algo que nos ayude a conectar con nosotros. Es más que nada importante para la mujer que está amamantando, porque los primeros meses, por la leche materna pasa la melatonina y es la madre quien ayuda a sincronizar ese ritmo circadiano en el bebé. Mientras mejor hábito de sueño tenga la madre, mejor descanso tendrá el bebé.

Podés leer más sobre estos temas en el [blog Mamás Reales](#).

Seguinos en nuestra cuenta de [Instagram](#).

Blog mamás reales

tendencias

Estilo de vida

Sueño de los bebés

Sueño en los niños.

REPORTAR ERROR