

GUÍA SOBRE SUEÑO EN LA INFANCIA



Autora: Carolina Mora, psicóloga con formación en psicología perinatal y crianza.



@CAROLINAMORA.PSICOLOGA



CAROLINAMORAPSICOLOGA.COM



lic.carolinamora@gmail.com

Les cuento que desarrolle esta guía nucleando los escritos de mis distintas redes sociales. Son textos cortos, introductorios y orientativos en las distintas temáticas.

Esta guía fue confeccionada en julio de 2021. Seguramente en iré actualizándola y completándola de más información. Como siempre este es mi punto de vista, hay otros profesionales que seguramente coinciden o difieren con él. Aliento a las familias a encontrar su propio criterio y no tomar el de otros como verdades absolutas.

¿CÓMO DUERMEN LXS BEBÉS?

¿Les pasó que su bebé se despierte apenas lo apoyan? ¿cómo si tuvieran espinas en el colchón! Esto es frecuente debido a la necesidad de contacto y a que la estructura del sueño de los bebés pasa por distintas etapas, y va cambiando. Cómo duerme hoy un bebé no es predictor de cómo lo hará el resto de su vida. Es esperable que sea interrumpido, por micro despertares y que busquen contacto para continuar durmiendo. A veces es agotador, no podemos negarlo, pero no son por capricho sino por las necesidades específicas de su sueño.

Es importante entonces poder empatizar, dando una respuesta sensible a sus necesidades. Y esto podemos hacerlo de diversas formas, haciendo colecho o con su cuna cerca, brindando sostén de papá o mamá, pero nunca dejándoles solos y menos llorando.

Cómo mamá las entiendo, se de la desesperación de necesitar dormir ya y de googlear a la noche "cómo mejorar el sueño de mi bebé", pero debemos tener cuidado con las respuestas que podemos encontrar

porque generalmente el entrenamiento del sueño genera estrés en el bebé. Por eso es importante encontrar como balancear nuestra necesidad de sueño. Busquemos recursos en familia que sean respetuosos tanto de mamá como de bebé: dormir siestas, turnarnos para asistir al bebé en sus despertares y contar con soporte familiar.

Gracias a las neurociencias sabemos que dormir cerca de nuestro bebé:

♥ Favorece la instauración y mantenimiento de la lactancia materna y facilita las tomas nocturnas.

♥ Aumenta los episodios de sueño REM, lo que disminuye o corrige los episodios de apnea del sueño, peligrosos para el bebe.

♥ Disminuye la frecuencia y duración del llanto del bebé.

El bebé se duerme más fácilmente, incluso en los despertares nocturnos.

♥ Sincroniza los ciclos de sueño de la madre y el bebé

Tanto el colecho seguro debes como el sueño en la cuna son prácticas de crianza válidas y respetables.

No es el pediatra ni los educadores quienes deben decidir dónde duermen sus hijos pequeños, sino cada familia.

COLECHO Y APEGO

Muchas familias eligen hoy en día hacer colecho y esta práctica genera mucho debate.

.

¿El colecho es bueno o malo? Como toda práctica depende de quienes la realizan y la flexibilidad de saber distinguir las necesidades de nuestros hijos y las propias como ma/padres. El colecho o no siempre debe ser una elección de la familia, nunca impuesto por un profesional.

.

Quiénes trabajamos con mujeres y familias durante el puerperio debemos tener especial cuidado ya que un periodo es muy sensible. Imaginemos cuán duro debe ser para una mamá escuchar los prejuicios de muchos profesionales que la juzgan por compartir la cama con sus hijos. Necesitamos más empatía. En ciertas etapas, muchas veces es la única forma de descanso posible para ese bebé y esa mamá sobretodo en los primeros tiempos.

.

¿Todos los bebés necesitan colechar? Todos los bebés al igual que todos los adultos son distintos, algunos duermen cómodos en sus cunas y otros manifiestan más necesidad de contacto. Es nuestro rol estar atentos como cuidadores a sus necesidades.

.

¿Es necesario colechar para el apego seguro? Por supuesto que no. Apego seguro implica respuesta sensible, responder a las necesidades de nuestros hijos, respetar sus tiempos y procesos de maduración, demostrar afecto, consolar su llanto y entender sus enojos siendo conscientes de que no son mañas sino manifestaciones genuinas de sus necesidades. Podemos hacer todo esto sin compartir la misma cama.

.

COLECHO Y LA SEXUALIDAD DE LA PAREJA

¿El colecho afecta la sexualidad de la pareja?

No necesariamente. La sexualidad puede continuar en otros espacios de la casa, apelando a la imaginación se puede continuar disfrutando.

Sugiero no mantener relaciones sexuales en presencia de su bebé/hijo o hija. No importa la edad, es un acto de la sexualidad adulta del que no eligieron ser parte y no pueden significar. No mantendríamos relaciones sexuales delante de otra persona (salvo que forme parte de una práctica consensuada por adultos), bebés y niños son personas también y merecen el mismo respeto.

Muchas personas adultas recuerdan como traumático el haber presenciado o escuchado a sus padres mantener relaciones.

Es importante que cada pareja pueda establecer comunicación fluida sobre este tema y buscar espacios de intimidad y placer conjunto.

.

¿Cuándo dejar el colecho? Considero que al igual que con la lactancia que cuando hay indicios de incomodidad tanto en el hijx como en los ma/padres, es tiempo de buscar otra forma. Esto depende de cada vínculo.

Recomiendo que exista espacio en la casa que sea para el niñx, con sus juguetes y una camita a dónde pueda ir si necesita. Es esperable que a medida que crezca tanto el niñx como sus ma/padres vayan necesitando espacios para dormir por separado. .

.

¿Genera problemas psicológicos?

No hay estudios que puedan afirmar esto, si muchas teorías.

Ante la preocupación de un síntoma por ejemplo, es importante evaluar la calidad de la interacción y sus rutinas.

Se puede dormir en camas separadas y avasallar la intimidad del niñx y de muchas formas no respetarlo como sujeto. Este punto debe evaluarse caso por caso conociendo a la familia. .

.

Recordemos que siempre que se practique se debe hacer de forma segura (ver guía Unicef).

.

.

El sueño es un tema sensible en la crianza los primeros años. Mi sugerencia es que decidan como dormir de acuerdo a las dinámicas de la familia y priorizando las necesidades de sus hijxs. Ser flexibles, saber que hay caminos intermedios y que ninguna decisión es para siempre. .

.

POR QUÉ ES IMPORTANTE NO TENER RELACIONES SEXUALES FRENTE A BEBÉS Y NIÑES (AUNQUE ESTÉN DORMIDOS)

¿Que opinas de mantener relaciones sexuales en el mismo cuarto que duerme el [#bebé](#)?

Está es mi opinión como profesional, no busco juzgar solo invitar a pensar.

Con [@sexologia.actual](#) coincidimos en la recomendación de no mezclar la sexualidad de las infancias con la vida sexual adulta. Los bebés, niños y niñas deben ser cuidados, no quedar expuestos. Es su derecho que los respetemos y que evitemos mantener relaciones sexuales en el mismo cuarto que ellos.

.

.

Algunas personas piensan que si su bebé/niñe está dormido "no pasa nada" (aunque sea recién nacido).

Esto no es cierto porque aún dormidos sienten los sonidos y perciben lo que sucede en el ambiente. Ni hablar de que al despertar pueden ver escenas para las que no están maduros aún y que no pueden entender ni simbolizar. Muchos adultos recuerdan haber presenciado escenas sexuales de sus ma/padres con muchísimo malestar, sin entender del todo que estaba sucediendo e incluso interpretando el acto sexual como un acto violento. Además muchos niños y niñas que están expuestos a estas situaciones podrían reproducir las mismas en el juego con sus pares.

.

.

¿Tendrían sexo delante de otra persona adulta? (aunque esté dormida). Solamente si hubiera consenso entre las partes y todos estuvieran participando del disfrute [#sexual](#). Este consenso solamente puede existir entre adultos, por lo cual puede considerarse una forma de abuso. ¿Por qué tendríamos un criterio distinto con las infancias, si también son personas?

¿Y si el problema es habitacional? Muchas familias viven en mono ambientes, para estos casos se puede apelar a la creatividad y si no es posible que los bebés o niños estén en otra parte (por ejemplo en casa de una tía) se puede utilizar el baño como cuarto de encuentro. Dividir el ambiente con un biombo o una cortina para garantizar privacidad, mientras intentan hacer el menor ruido posible. Aprovechar otros cuidadores o cambiar el horario de encuentro para que no sea de noche sino de tarde para que otros le cuiden

PAREJAY SUEÑO NOCTURNO EN ETAPA DE CRIANZA

Es una de las frases que más escucho decir a las puerperas que atiendo de sus parejas (la mayoría varones).

.

Cuando nace nuestro bebé nos encontramos con el mandato implícito o explícito de que su cuidado depende casi enteramente de nosotras, día y noche. "Porque quiere teta"

"Porque no se duerme conmigo"

"Porque vos sabés cómo calmarlo"

"Porque yo mañana trabajo" (aunque ella también mañana trabaje tanto dentro como fuera de casa).

.

¿Para dormir un bebé siempre se necesita la teta? ¿Solo su mamá sabe dormirle? ¿Solo se calma con ella?

Puede que durante los primeros días o semanas bebé se calma más rápido con mamá y que además esta demanda también colabore con el establecimiento de la lactancia, si es que la mujer desea amamantar.

Ahora bien ¿Qué ocurre con las parejas que avanzan los meses y siguen sin sentirse capaces de involucrarse en el cuidado nocturno? ¿Nosotras nos acostumbramos a hacerlo y terminamos creyendo que es nuestra tarea exclusivamente? ¿O será que pedimos y no obtenemos respuesta? .

.

Así como nosotras a veces no sabemos qué le ocurre al bebé e intentamos varias cosas

para calmarles, así como resignamos tiempo de descanso en esta tarea incluso sabiendo que a la mañana siguiente vamos a tener que seguir cuidando o trabajando/estudiando fuera de casa, es importante que las parejas empiecen a asumir su responsabilidad también de forma nocturna. .

Intentar, apostar con confianza a que de a poco van a ir adquiriendo herramientas para dormir a bebé, asumir también que el descanso no será el mismo tampoco para ellos y que esto es parte de lo que convivir con un bebé implica.

Siempre sugiero abrir el diálogo a este tema, intentando que sea en un momento de tranquilidad familiar, generar acuerdos mínimos de cómo van a manejar el momento de la noche, quién se ocupa y cuántas veces hasta llamar al otro, que recursos van a ofrecer para que el bebé duerma (mecer, portear, cantarle son algunos posibles). Algún día dormirá más fácilmente, más de corrido, pero hasta tanto ese tiempo llegue, esperemos llegar con salud mental 🙏 y pareja lo más intacta posible. .

FALTA DE SUEÑO EN LA ETAPA DE CRIANZA

Somos muchas quienes resignamos horas de sueño cuando tenemos bebés y pequeños en casa.

El sueño de bebés y niños es interrumpido y es esperable que así sea, ya que va madurando de acuerdo a su desarrollo. "Dormí porque ya no dormis más" ¿Quién no recibió ese consejo durante el embarazo?

En ese entonces probablemente pensábamos que esas personas exageraban, pero salvo excepciones por un tiempo largo no volvemos a dormir "como antes". .

Cuesta mucho habituarnos a la falta de descanso. Ya desde el final del embarazo nuestro cuerpo nos va preparando para mantener un sueño más liviano y alerta. La incomodidad corporal, las recurrentes idas al baño y el insomnio hacen que el descanso ya sea interrumpido. De cierta forma esto es una preparación para estar más alerta en el cuidado cuando nace el bebé. La pareja, que no vivió la experiencia en su propio cuerpo, tendrá que hacer un esfuerzo por poder ajustar sus ritmos a las necesidades del bebé.

Es muy dur la adaptación, sobretodo considerando que los primeros tiempos estamos cuidando las 24hs y si tenemos más de un hijx que atender se vuelve aún más difícil cumplir con el consejo de "dormir cuando bebé duerme". .

¿Qué efectos puede tener la falta de descanso? (crónico)

Hace que nos alimentemos peor, impacta en el estado de ánimo, generando más irritabilidad y respuesta al estrés. Incide en la memoria y el aprendizaje y es factor de riesgo de accidentes. Está relacionado con problemas psicológicos e inmunológicos.

El cansancio impacta también sobre los vínculos, dificultando la comunicación asertiva y la capacidad de empatizar con las necesidades de otras personas (lo que es lógico al tener insatisfechas las propias). Para quienes estamos al cuidado es fácil notar como interfiere en la paciencia y la disponibilidad emocional. .

.
Por eso el descanso es primordial para toda la familia. Siempre recuerdo el consejo "la mejor forma de dormir al bebé es como duerman todos". Colecho, en su cuna, a upa de papá o mamá, porteadando, cantándole, amamantando o con mamadera, meciendo, todas son formas válidas según las necesidades de cada familia. .
.

SEÑALES DE ALARMA EN EL SUEÑO DE LA PUÉRPERA

Todas las personas preguntan ¿Cómo duerme el bebé? Pero a nadie le preocupa
¿Cómo duerme una puérpera?

El sueño de las personas en puerperio es un tema de enorme importancia. Sabemos que el sueño es una función imprescindible para la vida. A través de él procesamos aprendizajes y experiencias vividas. El sueño está implicado en numerosas funciones fisiológicas, como la consolidación de la memoria, la regulación hormonal y la modulación cardiovascular, entre otras. Es una función vital para nuestro sistema inmunológico, la actividades cognitivas, la memoria y la atención. La privación de sueño puede considerarse una forma de tortura. Dormir poco aumenta la hormona del hambre y disminuye la de la saciedad también está relacionado con el aumento de accidentes.

.
Es cierto que en el puerperio dormimos al ritmo del bebé.

El sueño de un bebé es interrumpido, alternando momentos de sueño profundo y micro despertares.

Los primeros meses se ve alterado por los cólicos, si además amamantamos a libre demanda implica despertares necesarios para su alimentación. También se ve influenciado con cada cambio evolutivo (logros madurativos como el gateo, la marcha y otros aprendizajes).

Es esperable que la persona puérpera o al cuidado del bebé no duerma de corrido y se vaya despertando para darle confort al bebé y asistirlo.

.
Sabiendo esto, es importante que tengamos en cuenta algunas pautas que pueden llevar a la necesidad de consultar a un profesional de la salud:

- ✓ Si aún con el bebé dormido no podés conciliar el sueño.
- ✓ Si tras un despertar del bebé permaneces despierta sin lograr volver a dormir por periodos largos de tiempo.
- ✓ Si presentas ansiedad anticipatoria, con episodios de pensamiento negativo recurrente.

✓ Si existiendo alguna de las situaciones anteriores presentas crisis de angustia de forma repetida durante el día o la noche. Si además cada mañana sentís que no descansaste.

.

.

Estos indicadores (entre otros) pueden implicar que estás atravesando una derivación de sueño patológica, generalmente acompañada de ansiedad. En este caso se sugiere consulta con psicóloga Perinatal y psiquiatra Perinatal para que puedan acompañarte con la sintomatología.

.

.

MIEDOS EN LA NOCHE

En distintas etapas de la infancia pueden surgir distintos miedos, pero es casi universal entre los 4 y 7 años que se den.

Niños y niñas que iban al baño tranquilos de pronto nos piden que le acompañemos y a veces no quieren permanecer solos en su cuarto.

Cuando preguntamos qué les ocurre refieren tener miedo ¿A qué? Las respuestas son variadas: fantasmas, brujas, monstruos, oscuridad.... Si bien algunos miedos se apoyan en algún dibujito o película que vieron, otras veces no podemos recordar que hayan visto nada de eso y entonces los podemos atribuir a la propia fantasía.

Los miedos a veces vienen a comunicarnos que, si bien están grandes y cada vez más autónomos, aún necesitan nuestra presencia. Otras veces son síntoma de cuestiones más profundas

.

♥ Si bien cada familia encontrará sus recursos, estas son formas generales de ayudar: .

👉 En principio saber qué es una etapa y también pasará.

Escuchar el pedido del niño y estar más presentes

👉 Hablar de los miedos: contarles que de chicos también nosotros los teníamos y que cosas nos ayudaron a enfrentarlos.

👉 Jugar a los miedos: incluirlos en momentos lúdicos, jugar a ganarle a los monstruos o a serlo. El juego ayuda a procesar todo aquello que preocupa a los niños .

👉 Dibujar los miedos: plasmar fuera de la mente, en papel, colabora a su elaboración. Acompañar pero ir alejándonos progresivamente, generando la confianza de que ellos pueden.

👉 Buscar cuentos con la temática del miedo brinda la posibilidad de encontrar resoluciones alternativas y ponerle palabras a eso. .

.

⚠ Es conveniente evitar:

Burlarnos.

Obligarle a enfrentarse con el miedo de forma violenta o brusca.

Asustarlos a propósito.

Alimentar el miedo con historias de terror, películas, etc. .

👉 ¿Cuándo consultar? Siempre es importante la consulta personalizada, estos post no la reemplazan. Conocer sus historias y contextos.

Si el miedo se vuelve inhabilitante, si perjudica la adaptación a nuevos espacios, hay

pesadillas recurrentes angustiosas que impiden el descanso adecuado o si es acompañado de otros síntomas como enuresis x ej. O si simplemente necesitamos pensar como lidiar con esta etapa.

TERRORES NOCTURNOS

¿Qué es un terror nocturno? ¿Es lo mismo que una pesadilla? ¿En qué etapa del desarrollo ocurren? Para responder mejor a estas preguntas le pedí colaboración a [@lalapediatra](#) .

Un terror nocturno es uno de los trastornos del sueño que se da en niños sanos, también son conocidos como parasomnias. Se caracterizan por un estado de disociación donde el niño "despierta" o parece despierto pero en realidad no lo está y experimenta angustia y malestar. Pueden presentarse entre los 3 a 12 años aproximadamente. y se los considera normales dentro del desarrollo

La diferencia entre estos clara:

- Pesadilla Sueño angustioso, despertar con recuerdos terroríficos que se calma con la presencia de los padres, por lo menos 2 veces por mes. Ocurren en la 2da mitad del sueño, fase REM por eso los niños pueden tener recuerdo de la pesadilla. Pueden ser secundarios a alguna vivencia, al pensamiento imaginario o imagen que hayan interpretado por ejemplo de una pantalla. . Terror nocturno: Despertar súbito precedido por un grito de pánico, intensa ansiedad y signos como taquicardia, respiración rápida y sudoración, no se calma con la presencia de los padres y no recuerda lo sucedido a despertarse, por lo menos 2 veces por mes. Los terrores nocturnos pueden estar desencadenados por cansancio, enfermedad, alguna situación de conflicto familiar o cambios abruptos como mudanzas, viajes, duelos, cambios de colegio. Los terrores suelen suceder en la fase 3 y 4 del sueño, con amnesia del episodio al despertar.

Cómo familia es importante encontrar el modo de acompañarles. Genera mucha angustia verles así y es esperable, pero con información podemos acompañar este momento. Intentar mantenernos en calma y sin alarmarnos ni despertarlos acompañarlos hasta que se calmen. Es imprescindible velar por su seguridad, observar que no puedan lastimarse.

Probablemente al otro día no recuerden nada de lo sucedido, por eso solemos angustiarnos más que ellos. Saber que tiene un fin, que es un periodo corto de tiempo, que pueden intensificarse ante el estrés y que es mejor si evitas las pantallas a la hora de dormir. Ante cualquier duda consultar con su pediatra

EL descolecho (o el pasaje al cuarto propio)

Con el paso del tiempo el colecho puede generar incomodidad: sea por falta de espacio o por falta de deseo de continuarlo. Entonces es válido encontrar estrategias para acompañar

el pasaje a su cuarto. Mi libro "Voy a dormir en mi cama" de [@editorialelateneo](#) está pensado para esa etapa

. ? ¿Cómo favorecer que empiecen a dormir en su cuarto?

👉 Cómo siempre que hagamos cualquier cambio en la rutina es importante anticiparle al niño o niña qué sucederá y transmitirlo con convicción para darles seguridad. Y perseverancia!

👉 Dependerá mucho de la edad, a partir del año y medio/dos suele ser más sencillo pero podemos empezar por armar su cuarto y eligiendo juntxs la decoración.

👉 Contándole que ese espacio es suyo y así como mamá y papá tienen la cama de los grandes, esa camita pequeña es especial para el o ella. Y que a partir de ahora comenzarán a dormir allí

👉 Algunas familias comienzan por dormir primero las siestas y otras a la noche

👉 Generar un ambiente tranquilo antes de dormir, no ver pantallas, y bajar el ritmo de la casa ayudará a relajarse además de contar con un ritual de sueño

👉 Dejar una luz baja, la puerta entre abierta y ofrecer muñeco o peluche puede ayudar a sentirse seguro.

👉 La estrategia de acostarnos a su lado en su nueva cama suele ser muy bien recibida y le dará seguridad

👉 Siempre que nos llamen acudir. Las veces que sean necesarias. Podemos volver a repetir el ritual de acostarnos juntxs y ayudarle a conciliar el sueño

👉 Si se pasa a nuestro cuarto, bien recibirle! Es sumamente habitual que suceda y no tiene nada de malo, muchxs duermen mitad en su cama y mitad en la de mamá y papá.

👉 Si nos incómoda, acompañarlo a su cuarto y ayudarle nuevamente a conciliar el sueño.

👉 Alrededor de los 4 años comienzan con los miedos, así que tener en cuenta que habrá que acompañar un poco más ese proceso.

👉 Algunas familias deciden hacer un cambio intermedio poniendo un colchón en el piso o cama aparte, si es funcional cada familia encuentra su forma.

Debemos entender que aprender a dormir solxs es un proceso, de hecho la mayoría de nosotres disfrutamos más dormir acompañados ❤️

VOY A DORMIR EN MI CAMA

CAROLINA MORA

Ilustraciones: Loly Acuña



Para consultas escríbeme a lic.carolinamora@gmail.com