

COLECHO SEGURO

El colecho, en cualquiera de sus formas, es una norma biológica y el modo en que la mayoría de los bebés duermen mejor por la noche. Al final, esto favorece el descanso necesario en los adultos.

ESO SÍ...

- El bebé debe dormir boca arriba.
- El colchón debe ser plano y firme.
- Asegúrate de que tu bebé no pueda caerse de la cama o quedarse atrapado entre el colchón y la pared.
- Verifica que nada puede cubrir la cabeza del bebé.
- Evita el uso de almohadas, cojines, peluches...
- Evita arropar o abrigar al bebé en exceso.
- Si un/a niño/a mayor también comparte la cama, tú o tu pareja debéis dormir entre él/ella y el bebé.
- Los animales domésticos no deberían compartir la cama con el bebé.

CUÁNDO **NO** DORMIR CON TU BEBÉ

Nunca te duermas con tu bebé en un sofá o butaca.

Si tú o cualquier persona en la cama:

- Eres fumador/a, incluso si no fumas nunca en la cama.
- Has bebido alcohol.
- Has tomado algún medicamento o droga que pueda provocarte somnolencia.
- Tienes alguna enfermedad que afecte a tu consciencia.
- Estás cansado/a de manera inusual o tienes fiebre.

Tu posición de dormir



La mayoría de las madres que dan de mamar, de manera automática, duermen de cara a su bebé y con el cuerpo en una posición que le protege, parándole si se mueve arriba o abajo en la cama.

Tu bebé normalmente estará tumbado de lado para ser amamantado. Cuando no esté mamando, debe ser puesto sobre su espalda para dormir.

El sueño del bebé

LO QUE NECESITAS SABER



Principado de
Asturias

Consejería
de Salud



SERVICIO DE SALUD
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



Estrategia de Salud
de las Mujeres de Asturias
2024 - 2030

LA CONSTRUCCIÓN DEL SUEÑO

El sueño del bebé **NO** se puede entrenar. Es madurativo y necesita tiempo para construirse.



El sueño cambia a lo largo de la vida. Su arquitectura es muy básica al nacer. Terminará de construirse entre los 7 y 9 meses, y la madurez no se consolidará hasta los 5 años.

La criatura recién nacida tiene ciclos ultradianos. Come, duerme, se despierta. Y espera que sus necesidades sean atendidas indistintamente de día y de noche.

A partir de los 3 meses, los bebés empezarán a manifestar incipientes señales de un ritmo circadiano.

Favorecen su adquisición: la exposición a la luz durante el día, la oscuridad al llegar la noche y la melatonina y el cortisol presentes en la leche materna.

La característica del sueño infantil más unánimemente aceptada por los investigadores es la enorme variabilidad existente entre niños/as

El entrenamiento del sueño **NO** es respetuoso con el bebé. Mediante todo tipo de técnicas se enseña al bebé a dejar de llorar. Y sí, lo consiguen. Se extingue la llamada, pero no la necesidad.

Todos los bebés aprenderán a dormir solos con el tiempo, cuando estén preparados. Acompañar y estar en su evolución es lo que previene los verdaderos trastornos del sueño.

Higiene del sueño

NO podemos acelerar la construcción de las fases del sueño ni podemos madurarlas al instante, pero **podemos favorecer hábitos** que nos ayuden a todos a dormir mejor.



- **LUZ DEL DÍA:** La luz natural propicia la adquisición de ritmos circadianos y la posterior producción nocturna de melatonina. Aunque esté nublado. Permite la adecuada sincronía de los relojes biológicos y los ritmos ambientales.
- **LUZ DE LA CASA:** La luz artificial retrasa o destruye la secreción de melatonina. Se pueden cambiar las luces artificiales por otras tenues, de colores naranjas o rojos.
- **RUTINAS:** Nos ayudan a los adultos y también a los bebés a establecer, poco a poco, un ritmo día-noche. Evita las visitas y un exceso de estímulos al caer la noche. Un baño relajante, luces tenues y un masaje son muy buenas opciones.
- **VENTILAR** bien la habitación y evitar sobrecalentar al bebé.
- Las **SIESTAS** de día se recomiendan con luz para favorecer el establecimiento del ritmo circadiano.