

## El sueño en los primeros 6 meses de vida

El sueño es un estado de reposo que está presente en todos los individuos y en todas las etapas de la vida. Pero tiene unas características diferentes en cada una de ellas.

### ¿Cómo es el sueño normal en el bebé pequeño?

**A. En el recién nacido y hasta los tres meses de vida** se habla de 3 tipos de sueño: el sueño activo, el sueño tranquilo y el sueño indeterminado. Estos tres tipos de sueño se suceden de forma cíclica cada vez que el niño duerme.

- Cuando el lactante de pocos meses se duerme pasa directamente de estar despierto a la fase de **sueño activo**. En esta fase tiene una respiración irregular, a veces agitada, mueve las extremidades, sonríe, hace muecas y gestos con la cara, mueve los ojos y hace ruidos con la garganta por lo que podría parecernos que está despierto. Este sueño es más ligero. Por ello, el bebé puede despertarse con más facilidad.

- Tras unos 15-20 minutos desde esta fase de sueño activo pasa a la fase de **sueño tranquilo**. En esta la respiración es más regular, no se mueve, mantiene los ojos cerrados y no hace ruidos. Nos da la sensación de que duerme plácidamente. Es un sueño más profundo.

- Finalmente, existe un tercer tipo de sueño, el **sueño indeterminado**. Este no cumple con las características del sueño activo ni del sueño tranquilo.

Los recién nacidos suelen dormir unas 16 horas al día. La duración del sueño nocturno es muy similar a la del sueño durante el día.

En el primer mes de vida el periodo más largo de sueño sucede indistintamente durante el día o durante la noche. Y es aproximadamente de 3 a 4 horas.

**B. A partir de los tres meses de vida** aparecen los dos tipos de sueño que se mantendrán durante toda la vida del sujeto: el sueño de movimientos oculares rápidos, conocido como sueño REM (*Rapid Eye Movement*) y el sueño de ondas lentas, también conocido como sueño No-REM (*Non Rapid Eye Movement*).

- El niño pasa de estar despierto al **sueño no-REM**. Aquí se observa ausencia de movimientos oculares rápidos, disminución del tono muscular y regularidad y lentitud del pulso y de la respiración, con reducción de la presión sanguínea.

- Tras esta fase pasa al **sueño REM**. Se observarán movimientos rápidos de los ojos y de los pequeños músculos

faciales. También es característico el incremento de la frecuencia y la irregularidad en pulso, respiración y presión sanguínea. Este estado se ha denominado «*paradójico*», porque en él es cuando la relajación muscular es máxima y la actividad cerebral es similar a la que tenemos cuando estamos despiertos. Es en esta fase del sueño en la que aparecen los sueños aunque a veces no es posible recordar su contenido. Hasta los 6 meses de vida, la duración de cada ciclo de sueño NREM-sueño REM dura 60-70 minutos

Además, hay que tener en cuenta que hasta los 4 meses de vida el reloj interno del bebé no se organiza completamente. No hay diferencia entre el día y la noche en sus actividades, hábitos y necesidades.

### **Consejos para un buen manejo del sueño de vuestro bebé**

El recién nacido suele despertarse cada 1 a 3 horas. Sus padres deben darle lo que necesita: la comida ([leche materna](#) es lo ideal), cuidados y [afecto](#).

Es muy importante que el niño permanezca despierto mientras come. Así aprenderá a asociar la comida con la vigilia y no con el sueño. Es difícil mantenerle despierto durante toda la toma. Por ello los padres deben de estimularle suavemente, hablarle y acariciarlo para mantener cierta vigilia.

Después de la comida es importante establecer una rutina pre-sueño. Con las lógicas diferencias según la edad del niño, esta rutina la mantendremos durante toda la infancia. Durante quince minutos más o menos lo mantendremos en brazos, hablándole y acariciándolo, para acostarlo despierto y que aprenda a dormirse solo.

Debe de **dormir boca arriba** para minimizar la posibilidad de que sufra una [muerte súbita](#).

La rutina se repetirá de la misma forma en cada despertar y toma de alimento del bebé durante el día. Hay que procurar que las que se produzcan de noche sean más tranquilas y aburridas. La toma se hará con menos luz, sin estimular al bebé en exceso. Y después se mantendrá en brazos unos minutos antes de dejarlo en su cuna despierto para que se vuelva a dormir solo.

Salvo por indicación de su pediatra los padres no deben de despertar al bebé para que coma. Cuando se despierte conviene esperar unos minutos para darle la oportunidad de que se duerma de nuevo. Y si se mantiene inquieto o con llanto, entonces cogerlo y tranquilizarlo o alimentarlo.

Al igual que el bebé asocia unos elementos externos al hábito de la comida (babero, cuchara, plato...) es conveniente que desde las primeras semanas de vida tenga unos objetos que le ayuden a construir la rutina del sueño: dormitorio (a ser posible debe de ser diferente del lugar donde come) muñeco, luz, póster, etc.

El niño debe recibir el mensaje tranquilizador de sus padres de que la cuna es un espacio seguro. Y debe dormirse solo, en la certeza de que ante cualquier necesidad sus padres volverán a atenderle siempre.

### **Enlaces útiles**

- En Familia y Salud: *Cuentos para crecer y educar*: [Cuando vas a dormir](#)
- En Familia y Salud: *Libros para padres*: [El sueño](#)
- **Aprendiendo a conocer y manejar los problemas de sueño en la infancia y adolescencia. Información para padres, educadores y adolescentes.** En: Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la

Infancia y Adolescencia en Atención Primaria. *Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad*, 2011 ([descargable en pdf](#))

---

**Fecha de publicación:** 14-11-2016

**Autor/es:**

- [Ignacio Cruz Navarro](#). Pediatra. Centro de Salud "Montequinto". Dos Hermanas (Sevilla)
- [Grupo de Sueño](#). AEPap.

