

¿Cómo duermen los bebés?

Solo a partir de los ocho meses, los ciclos de descanso del pequeño empiezan a parecerse a los del adulto

Los bebés alternan ritmos de sueño y vigilia de manera natural desde que están en el útero. Cuando nacen, sus ciclos y fases del sueño funcionan de forma muy diferente a las de los adultos. Estas son las fases del sueño en los bebés y sus funciones.

Primera etapa: recién nacido

El sueño del bebé, desde que nace hasta que alcanza los primeros dos o tres meses de vida, tiene unas características específicas. La "Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria", editada por el Ministerio de Sanidad, diferencia tres tipos de sueño en los recién nacidos durante esta primera etapa de vida:

└ **Sueño activo:** se producen movimientos corporales y oculares rápidos en el bebé. Representa el 60% del tiempo de sueño total del niño a esta edad.

└ **Sueño tranquilo:** el pequeño está más relajado, con los brazos y piernas flexionados.

└ **Sueño indeterminado:** no cumple con las características del sueño activo ni del sueño tranquilo.

Durante estos primeros meses, el bebé puede dormir más de 16 horas al día. Distribuye su sueño a lo largo de la jornada combinándolo con periodos de vigilia. El sueño se presenta en varios ciclos de unos 50 o 60 minutos de duración cada uno, en los que alterna una secuencia de sueño activo, seguida por otra de sueño tranquilo.

Segunda etapa: a partir de los 3 meses

El niño, a partir de los dos o tres meses, combina etapas de sueño denominadas fases REM (*Rapid Eye Movement*, fases de movimiento rápido de ojos) con fases de sueño No-REM. En las primeras, el pequeño tiene una respiración y un ritmo de latidos cardiacos irregulares, experimenta movimientos oculares rápidos (de ahí su nombre) y muecas faciales, como sonrisas y chupeteos. Por su parte, en las segundas, el sueño es más tranquilo y profundo.

Los ciclos de sueño de estos bebés se alargan hasta los 60 e, incluso, 70 minutos. Y, a diferencia de lo que ocurre en los recién nacidos, se inician con una fase de sueño tranquilo (No-REM), a la que sigue una fase de sueño más activo (REM). El pediatra Gonzalo Pin, director de la Unidad Valenciana del Sueño Infantil, destaca en su informe "Particularidades de los trastornos del sueño en la edad pediátrica" la importancia de esta edad para el inicio de posibles problemas del sueño.

Tercera etapa: a partir de los 6 meses

Las horas de sueño del bebé disminuyen a medida que se hace mayor. Pin apunta en su estudio que, a los seis meses, el tiempo que el niño dedica a dormir oscila entre 13 y 14 horas. Y las fases de sueño REM, más activo y menos profundo, se reducen a la mitad (a un 30%).

A partir de los ocho o diez meses, la organización de los ciclos del sueño comienza a ser muy parecida a la del adulto. A esta edad, las fases REM (que se entremezclan con las fases de descanso más tranquilo) representan el 25% del sueño total del bebé y los ciclos se alargan hasta alcanzar una duración de alrededor de 90 minutos, muy similar a la de los adultos.

Funciones del sueño

¿Tienen los mismos efectos las distintas fases del sueño del bebé? La "Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria" señala que, al ser diferentes las fases REM y No-REM, su función también varía. Mientras que el sueño No-REM, más tranquilo, sirve para restaurar las energías gastadas durante el día y para liberar la hormona del crecimiento, la fase REM ejerce una función específica en la consolidación del aprendizaje, así como en procesos de atención y memoria.

Al tener funciones diferentes, la falta (o disminución) de cualquiera de los tipos de sueño en los niños produce, también, un efecto distinto. Por una parte, la menor presencia en el sueño de la fase No-REM provoca retraso del crecimiento y menor regeneración de tejidos. Por otra, la falta de sueño REM produce efectos negativos de tipo cognitivo y de conducta, así como dificultades para una correcta interacción social.

✚ www.consumer.es



CONSEJOS PARA EVITAR RIESGOS MIENTRAS EL BEBÉ DUERME

La Asociación Española de Pediatría recomienda a los padres adoptar las siguientes pautas fundamentales durante el sueño del bebé, con el fin de disminuir el riesgo de muerte súbita:

- Acostar al bebé boca arriba para dormir.
- No abrigarle demasiado, ya que el exceso de ropa o de temperatura en la habitación incrementa el riesgo.
- No cubrir su cabeza para dormir y colocar bien las mantas y las sábanas para evitar que puedan tapársela.
- Utilizar un colchón firme y evitar usar almohadas o juguetes blandos en la cuna.
- Mantener limpio el ambiente, sobre todo, no permitir que se fume en el entorno del bebé.

