



**IFELH**  
Instituto para el Fomento  
y Educación  
en Lactancia Humana



# Sueño Normal de los Bebés y Lactancia

Dec, 2016

Ah... el sueño, algo tan escaso y precioso cuando los bebés son pequeños. Los nuevos padres aprenden rápidamente que dormir bien de noche ya no es la normal. ¿Cuándo se espera que un bebé lactante duerma durante toda la noche?

El sueño es un trabajo en proceso durante el primer año de la vida de un bebé. No hay respuestas sencillas en este tema.

## El primer mes:

En las primeras semanas después del parto, los bebés generalmente se quedan dormidos al final de tomar el pecho. Sus pancitas están llenas, tuvieron una intensa actividad tratando de tomar el pecho y están cálidos y cómodos en los brazos de mamá. ¿Quién no se quedaría dormido después de esto?

## De 1 a 3 meses

A medida que pasan las semanas, los bebés toman el pecho hasta estar saciados, se quedan en un modo relajado sobre el pecho y cierran sus ojos hasta dormirse. Para casi todos los bebés, tomar el pecho se asocia con el sueño. No es mala idea comenzar a acostar al bebé para que duerma una siesta cuando parece estar somnoliento pero no totalmente dormido. Esto le ayudará al bebé a aprender la transición hacia el sueño sin necesidad de tomar el pecho.

Los bebés lactantes tienden a comer con mayor frecuencia que los bebés que se alimentan a leche de fórmula, ya que ésta es más difícil de digerir y los bebés que toman fórmula ingieren mayor cantidad de leche en comparación con los bebés lactantes. Un bebé de tres meses alimentado a fórmula generalmente toma de 6 a 8 onzas por vez cada 3 o 4 horas y un bebé lactante generalmente toma 4 onzas cada 2 o 3 horas. Esto significa que los bebés lactantes generalmente tienden a despertarse durante la noche a comer luego de 3 a 6 horas de sueño, en comparación con un bebé alimentado a leche de fórmula. No hay reglas estrictas respecto de este tema, ya que todos sabemos que los bebés tienen características propias, algunos duermen más profundo sin despertarse con los ruidos ni con el tacto, mientras que otros bebés tienen un sueño más liviano y se despiertan fácilmente. Si a esto le agregamos una nariz congestionada, reflujo o algún tipo de dolor y todos sabemos lo que sucede con el bebé durante la noche.

## De 4 a 6 meses

En este momento, los bebés lactantes comienzan a amamantar menos. Después de todo, han duplicado el peso que tenían al nacer (¡increíble!) y ahora intentan triplicar su peso para el momento en el que cumplan un año, en los próximos 8 meses. Esto significa que sus necesidades calóricas disminuyen y que comienzan a alimentarse cada 4 horas aproximadamente y no cada 2 o 3 horas. En este momento, muchos bebés lactantes comienzan a dormir por más tiempo, por ejemplo de 6 a 8 horas por la noche. Aquí los padres comienzan a creer que su bebé podrá dormir toda la noche y empiezan a comparar los hábitos de sueño del bebé con otras familias.

## ¿Por qué estos bebés no duermen toda la noche?

Los bebés lactantes se pueden presentar un ciclo inverso de amamantamiento a los 4-5 meses en el momento en que sus mamás regresan al trabajo, lo cual significa que les gusta tomar el pecho por la noche. Estos bebés a menudo prefieren tomar el pecho en vez del biberón, por lo cual reservan el biberón para el momento de la guardería e incrementan su frecuencia de amamantamiento por la noche y durante la madrugada.

Además, los bebés que tienen entre 4 y 5 meses se distraen por la vida, ya que comienzan a querer saber qué hacen sus hermanos, quién entra por la puerta y qué son los sonidos del exterior. Están tan ocupados mirando todo lo que hay a su alrededor que a veces toman el biberón durante unos 4-5 minutos por vez durante el día. ¿El precio de su curiosidad? ¡Su hambre aparece a la noche!

Los bebés de esta edad también tienden a despertarse por la noche debido a sus estadios transitorios de miedo, molestia y cambio de rutina. Los padres no deben tener la expectativa estricta de que sus bebés dormirán toda la noche a esta edad. Algo que puede ayudarles es asegurarse de que el bebé consuma las calorías necesarias durante el día y que tenga una rutina cómoda durante el día, evitando las siestas al final de la tarde o entrada la noche.

La lactancia es más exitosa si los bebés se despiertan a tomar el pecho al menos una vez por noche a esta edad. Si el bebé duerme más de 6-7 horas por la noche, el nivel de prolactina de la mamá baja. La prolactina es la hormona que indica a los pechos que produzcan leche. Si el bebé pasa un período prolongado sin tomar el pecho, como 8 a 10 horas, no sólo baja el suministro de leche sino que además la mamá vuelve a menstruar, disminuyendo aún más su suministro de leche y aumentando las posibilidades de embarazo.

## **De 6 a 9 meses**

Las investigaciones indican que los bebés son más saludables si comienzan a ingerir comida sólida a los 6 meses de edad aproximadamente. A medida que los alimentos sólidos incorporan proteínas y grasas, los bebés lactantes probablemente duerman más por la noche, con una disminución en la frecuencia de amamantamiento. Los bebés siguen tomando el pecho unas 5 a 6 veces por día. Aquí aparecen las controversias respecto del sueño del bebé, ¿acaso es el momento de forzar al bebé para que duerma toda la noche o está bien amamantar a un bebé que llora a la mitad de la noche? A muchos padres les cuesta decidir si el bebé tiene hambre o desea tomar el pecho para sentirse mejor.

En este momento hay que individualizar los consejos. Algunos bebés dependen de tomar el pecho durante la noche para recibir las calorías adecuadas, especialmente si aún no le gustan mucho los sólidos. Otros bebés toman el pecho para calmarse por unos minutos, buscando una manera cómoda de volver a dormirse. Antes de que las familias tomen una decisión, es mejor para el bebé que su médico lo revise para asegurarse de que su crecimiento es adecuado y que no hay otro motivo para despertarse frecuentemente.

No obstante, las mamás que amamantan a sus bebés pueden notar una disminución en su suministro de leche cuando el bebé comienza a dormir por períodos más prolongados o por más de 7 horas.

Los bebés que tienen nueve meses de vida generalmente comienzan a despertarse con frecuencia, ya sea que se alimenten a leche materna o leche de fórmula. Éste es el mes de la ansiedad de separación y además se suma la emoción de adquirir nuevas habilidades como gatear, decir las primeras palabras o dar los primeros pasos. Los bebés que antes dormían muy bien, a menudo comienzan a despertarse a esta edad, a veces en varias oportunidades durante la noche. Pero, tengan paciencia padres, ¡esto mejora luego de algunas semanas!

## **De 10 a 12 meses**

En este momento, los bebés lactantes están realizando una transición a la dieta adulta, participando en las comidas familiares de manera modificada para evitar el ahogamiento. Toman el pecho 4 veces al día o más. Siempre y cuando estos bebés estén saludables y coman bien en las comidas, no deberían tener la necesidad de alimentarse por la noche. Ahora bien ¡es más fácil decirlo que hacerlo! A los bebés les gusta sentirse seguros, acompañados y tibios al despertarse y para esto toman el pecho de su mamá por la noche. Muchas mamás prefieren amamantar a sus bebés para que vuelvan a dormirse mientras que otras buscan consejos sobre cómo dejar de dar el pecho a la noche. Cualquiera de los dos métodos está bien, es decisión de los padres (suponiendo que el bebé tiene un crecimiento y desarrollo normales).

Sólo recuerde, su hijo/a es sólo un bebé y en el futuro usted podrá dormir toda la noche. ¡Antes de que se dé cuenta estará buscando consejos acerca de cómo levantar de la cama para llevar a la escuela a su adolescente de 13 años!