

PLAN DE SUEÑO, DORMIR SIN LLORAR



Editorial OB STARE

Puede consultar nuestro catálogo en www.obstare.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

PLAN DE SUEÑO, DORMIR SIN LLORAR

Rafí López, Roberta Bastiani, Cristina López, Rosalina Márquez,
Montserrat Reverte, Mercedes Salas y Begoña Sanz

1.ª edición: enero de 2025

Corrección: M.ª Ángeles Olivera
Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© Rafí López, Roberta Bastiani, Cristina López, Rosalina Márquez,
Montserrat Reverte, Mercedes Salas y Begoña Sanz

© 2002, 2024 Editorial OB STARE, S. L. U.
(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: OB STARE, S. L. U.
www.obstare.com | obstare@obstare.com

ISBN: 978-84-18956-29-4
DL: B-18928-2024

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Agradecimientos	7
La comunidad Dormir Sin Llorar	9
Nota de las autoras	11
Introducción	13
Prólogo.....	17
Capítulo 1. El sueño de los bebés	19
Capítulo 2. Estrategias básicas para mejorar el sueño.....	33
Capítulo 3. Bebés de 0 a 3 meses.....	47
Capítulo 4. Bebés de 4 a 7 meses.....	91
Capítulo 5. Bebés de 8 a 12 meses	113
Capítulo 6. Bebés de 1 a 2 años.....	145
Capítulo 7. Niños de 2 a 3 años	169
Capítulo 8. Niños de más de 3 años.....	193
Capítulo 9. Dormir a dos o más	215
Capítulo 10. Molestias que quitan el sueño	221
Capítulo 11. Fármacos y otras sustancias	235
Capítulo 12. Mitos sobre el sueño de los bebés.....	257
Capítulo 13. ¿Por qué sin llorar?.....	269
 Guía Dormir Sin Llorar. Cuaderno de trabajo.....	279
¿Cómo funciona esta Guía?	281
Antes de empezar: ¿todo en orden?	283
Cuestionario inicial, punto de partida	285
Lee el capítulo correspondiente al tramo de edad de tu bebé	287
Revisa expectativas y define tu objetivo.....	288
Revisión del ambiente	292
Revisión de las siestas	293
Revisión de la rutina de buenas noches.....	298

Ideas personalizadas que vas a poner en práctica	300
Revisión 10 días	302
Revisión 20 días	306
Revisión 30 días	310
Revisión 40 días	314
Valoraciones finales	319
Mis notas	320

La comunidad Dormir Sin Llorar

Dormir Sin Llorar es el nombre de una comunidad virtual para familias donde se comparte información sobre el sueño infantil.

La puse en marcha en septiembre de 2004 cuando buscaba sin éxito en la red estrategias sin llanto para dormir a mi hijo de 6 meses.

En solo 4 meses se unieron casi 200 usuarios y se escribieron más de 600 mensajes, poniendo en evidencia la necesidad de un espacio especialmente dedicado al sueño de los bebés. Hoy en día sigue activa, por ella han pasado más de 20 000 familias y se han resuelto más de medio millón de consultas

La web con el dominio propio **www.DormirSinLlorar.com** se inauguró en enero de 2005. Se subieron contenidos, se creó el Foro donde los padres se reúnen y se elaboró la **Guía Dormir Sin Llorar** que acompaña este libro.

En todos estos años de andadura, se han unido decenas de miles de madres y padres: algunos lo han hecho de un modo más profundo, participando más estrechamente y colaborando en la gestión de la comunidad.

Las autoras que me acompañan y yo hemos elaborado este manual: observando, relacionando, recopilando, recogiendo información, probando y redactando cada una de las herramientas que ofrecemos. Ha sido un trabajo de equipo con una clara finalidad: **que nadie tenga que dejar llorar a su bebé para lograr descansar bien por falta de ideas.**

El resultado se ha materializado en este libro, que es el que nos hubiese gustado leer cuando estábamos atravesando nuestra experiencia de madres de bebés pequeños. Esperamos que todo este conocimiento, compartido por más de 20 000 familias, te ayude a disfrutar de tu etapa.

Nota de las autoras

Sobre el concepto de «guía»:

- I. Con la utilización de la palabra «guía» se quiere dejar claro que, puesto que tenemos la certeza de que **el sueño es un proceso evolutivo y natural**,¹ no podemos ofrecer un método. Estas páginas quieren acercarte las explicaciones sobre el sueño de tu bebé o de tu niño y mostrarte ideas para mejorar tus noches sin olvidar que cada niño es un mundo y lleva un ritmo en su desarrollo, incluido el del sueño.
- II. Éste es también un libro evolutivo: son muchos libros en uno. No tienes en tus manos una guía al uso. No se ha concebido para su lectura lineal y continuada. Podrás leerlo con ojos nuevos en cada etapa de tu bebé obteniendo siempre ideas nuevas que aplicar para vuestras noches, ya que en cada ocasión irás eligiendo qué capítulos leer y qué acciones tomar en función de la situación que estés viviendo. Pretendemos que elabores tu propio Plan de Sueño.
 1. Mediante la lectura de este libro indagarás y averiguarás directamente las soluciones adecuadas a tu situación actual y personal.

1. Gottlieb, S. E. (1999). *Claves para niños con problemas para dormir*, Errepar.
Conesa, M. A. (2000). *Nuestro hijo no quiere dormir*, Salvat.
Pantley, E. (2002). *Felices Sueños*, McGraw-Hill.
Jové, R. (2006). *Dormir sin lágrimas*, Esfera de los libros.

2. Valora y aplica las ideas y trucos que creas puedan ajustarse a tu vida.
3. Este libro no está escrito para ser leído de forma lineal. Sigue las instrucciones que se van presentando en cada momento para ir accediendo directamente a los capítulos que te pueden ayudar.
4. Sigue el proceso con la ayuda de la Guía Dormir Sin Llorar.

Por todo ello, se trata de un libro dinámico, y a lo largo de la lectura encontrarás algunas imágenes junto a los encabezados, con estos significados:



Experiencias reales: frases ilustrativas extraídas del Foro de padres de nuestra web (www.DomirSinLlorar.com). Los nombres y otros datos personales han sido omitidos y/o modificados para salvaguardar la identidad de los usuarios.



Escoge tu propio Plan de Sueño: este pictograma viene acompañado de diferentes acciones a escoger según tus preferencias.



Trabaja con la Guía Dormir Sin Llorar: observa, toma notas para ayudarte a extraer conclusiones para elaborar tu Plan de Sueño.



Amplía la información: este icono acompaña reseñas opcionales para ampliar la información, si se desea, sobre el tema que se está tratando.



Atención: este símbolo indica que lo que se expone es de lectura recomendada y muy importante en materia de seguridad.



Estadísticas conclusiones: junto a este icono se muestran los resultados estadísticos de la encuesta practicada en nuestro Foro respondida por más de 430 familias cuando lograron mejorar el problema que tenían con el sueño de sus hijos.

Introducción

Esta introducción la escribe una madre *ojerosa*. Una de tantas con las que hablas a diario en el Foro de Dormir Sin Llorar, en el parque o en la puerta del colegio.

La primera vez que somos padres emprendemos un camino totalmente nuevo y desconocido. Una personita nueva entra en nuestra vida, en nuestros brazos; un corazón a veces en desacuerdo con la mente que quiere hacerlo lo mejor posible y un millón de consejos ajenos. Algunos de ellos nos parecen más acertados que otros, y la inmensa mayoría suelen ser no solicitados. Y entonces, en medio de ese maremágnum de novedades y cambios vitales que intentamos afrontar, aparecen *los métodos*. Sobre todo, cuando esa personita que tanto nos necesita no parece ajustarse al patrón convencional del concepto «El Bebé» que nos ofrecen libros, artículos de revista o las demás personas de nuestro entorno. Y ya desde el principio nos aconsejan aplicar un método: *el método definitivo* que no falla y que permitirá que todos descansemos; ellos, porque aprenden a dormir, y nosotros, porque dormiremos, ¡por fin!, del tirón.

Nos encontramos, por lo tanto, ante una situación que consideramos anormal e incluso desesperada, con un bebé en casa al que exteriormente definen con *hábitos mal adquiridos* o sin *patrones de sueño* y al que hay que enseñar a dormir. Así, a veces por presión o incluso en ocasiones por miedo, decidimos buscar *algún método* que nos ayude, sin pararnos a pensar que quizás lo que le sucede a nuestro bebé es de lo más normal.

Yo misma me vi en esa situación hasta que un pediatra me miró a los ojos y me dijo: «Te ha tocado un bebé de poco dormir». Esa frase tan simple me ayudó a ver desde la normalidad a mi hijo mayor y sus patrones de sueño. Y desde este instante, curiosamente, comenzaron a salir a la luz a mi alrededor historias de bebés que dormían igual que mi hijo.

Pero volvamos de nuevo al concepto de los métodos. Los hay para que nuestros pequeños aprendan a dormir, a comer, a comportarse, a ser... Pero... ¿se aprende a ser? ¿Se enseña a vivir? ¿La vida no es desarrollo, evolución? ¿No son etapas? ¿Hay realmente un decálogo universal de pautas, efectivo y adecuado, que sirva para todos por igual?

Llegados a este punto, quizá sea conveniente analizar la definición que nos ofrece el diccionario de la Real Academia Española sobre la palabra «método»:

1. Modo de decir o hacer con orden.
2. Modo de obrar o proceder, hábito o costumbre que cada uno tiene y observa.

Siguiendo esta definición, cada familia podría tener su propio método observando a su bebé y empleando aquellas rutinas o trucos que le ayudan a dormir. ¡Y de hecho, lo tenemos!: cuando le ayudamos a descansar ya establecemos nuestro método. ¿Quién no lo ha intentado con la fórmula diaria *baño cena a dormir*? ¿Quién no ha mecido y cantado una nana? Si lo hacemos a diario ya estamos introduciendo unos ejercicios sistemáticos, con un orden.

- ¿Por qué necesitamos aferrarnos a los métodos para sentir que vamos por la senda correcta? ¿No será que nos volvemos un poco prisioneros de ellos?
- ¿Por qué silenciemos nuestro instinto? ¿Por qué no escuchamos a nuestros pequeños, confiando en nuestro saber hacer para encontrar el descanso que buscamos?
- ¿Creemos en métodos para enamorarnos, para ser felices? ¿Realmente los necesitamos?

En resumidas cuentas: ¿por qué no elaborar nuestro propio *método* o *guía* basado en la observación y la experiencia y desde el respeto a nuestros pequeños? Un método sin sufrir, sin llorar, con amor y paciencia. Nadie conoce a nuestros bebés mejor que nosotras mismas. Igual que no se aprende a ser madre, sino que se es madre, no se aprende a dormir porque ya se sabe dormir.

No quiero terminar esta reflexión sin añadir algo más. Escribirte, a título personal, el mejor consejo que he escuchado desde que me estrené como madre:

***En la medida de tus posibilidades,
aprovecha para dormir cuando tu hijo duerme.***

No desestimes este consejo sencillo, práctico y que no conlleva una sola lágrima. Descansa cuando él lo haga, coge fuerzas. Todo lo demás es pura evolución, es cuestión de tiempo. El sueño es madurativo. Los niños saben dormir. El aprendizaje es la parte que nos toca a los adultos, entendiendo, normalizando y acompañando en el proceso.

Prólogo

El sueño de los niños es algo que preocupa a muchas familias. El sueño de los niños es algo que quita el sueño a muchos padres.

No siempre ha sido así. No recuerdo que en los primeros años de mi vida profesional me consultasen padres preocupados por que el niño no dormía. Consultaban por la tos o por los mocos, por el «cólico» o por la fiebre, pero no por el sueño. O no les parecía un tema importante o no lo consideraban un tema médico. Tal vez preferían hablar del tema con otros expertos (literalmente, personas con experiencia), como las abuelas. Pero aparecieron libros diciendo que todos los niños, a partir de cierta (y corta) edad tienen que dormir de un tirón, nada menos que once horas. Y el que no lo hace tiene una especie de enfermedad, y sufrirá insomnio de por vida, déficit de hormona de crecimiento y otras calamidades. El sueño de los niños parecía de pronto un problema médico.

El concepto mismo de «dormir de un tirón» ha sido muy sobrelorado. Nadie duerme de un tirón. Todos nos despertamos varias veces cada noche; unos simplemente comprueban que todo está en orden (que no hay fuego ni ladrones ni nuestros hijos nos necesitan) y siguen durmiendo; otros aprovechan para ir al lavabo. Y todos, incluso cuando estamos profundamente dormidos, hacemos ruido o nos movemos, igual que los bebés.

Los bebés y niños pequeños no se preocupan por el fuego o los ladrones, ni les importa si su hermano mayor está vomitando. Sólo necesitan comprobar si mamá está o no está. Si no está, hay que llamarla

bien fuerte para que vuelva. Si está, ella se ocupará del fuego, de los ladrones y de todo lo demás.

Lo que da tranquilidad al bebé es comprobar que sus papás están, y que están tranquilos. Si mamá está roncando, debe de ser porque no hay motivo de preocupación. Puedo seguir durmiendo. Pero si mamá se pone en pie, parece preocupada, habla, se mueve mucho... tal vez pasa algo malo o es posible que sea ya hora de despertarse.

A veces reaccionamos en exceso a los pequeños ruidos y movimientos que hacen los niños mientras duermen o hacemos demasiadas cosas cuando se despiertan. Nos movilizamos como si nos enfrentásemos a un grave problema; intentamos aplicar «métodos» y «técnicas» como si dormirlos fuera nuestra responsabilidad, como si no pudieran dormirse por sí mismos («por sí mismos», que no es lo mismo que «solos»). Sin darnos cuenta, podemos desvelarlos y desvelarnos, cuando lo único que teníamos que hacer era estar allí e intentar seguir durmiendo.

En todo caso, los niños crecen. Se van de nuestra cama y hasta de nuestra casa. ¡Crecen tan deprisa! Disfruta el momento.

Carlos González

Capítulo 1

El sueño de los bebés

1.1. El sueño normal del bebé y el bebé que duerme mal

Es muy habitual que nos pregunten: «¿Qué tal el bebé?» «¿Es “bueno”?», «¿Os deja dormir?». Visto así, parece que un bebé se considera «bueno» cuando duerme mucho, pero a lo largo de este texto analizaremos el sueño real de los bebés, porque estamos convencidas de que no existen bebés «malos», sino padres cansados.

El *insomnio infantil* es el nombre con el que se ha bautizado un trastorno que parece cada vez más común en los bebés.

Este creciente interés por el sueño de los bebés y el auge y multiplicación de los métodos y expertos para enseñar a dormirlos nos lleva a plantearnos algunas preguntas:

¿Qué les pasa ahora a los bebés, que no duermen? ¿Dormían mejor los bebés en épocas anteriores?

La respuesta está cerca: todos tenemos anécdotas que nuestras madres cuentan en las reuniones familiares de aquellas noches en las que no parábamos de llorar. Entonces... ¿los bebés han dormido «mal» desde siempre? Parece ser que sí. Esta dificultad para empezar a dormir, para continuar dormido o ambas situaciones, si se relaciona con una pauta de comportamiento concreta, se ha descrito como una enfermedad desde el año 2005: *insomnio infantil por hábitos incorrectos*, y está recogida en la Clasificación Internacional de los Desórdenes del Sueño.¹

1. American Academy of Sleep Medicine (2014). *International classification of sleep disorders. Third Edition*. Darien.

Entonces, ¿están enfermos nuestros bebés porque se despiertan varias veces en la noche, o no logran el sueño autónomo?

Veamos hacia dónde apuntan las evidencias: elaborando este libro hemos encontrado algunos datos que creemos importante compartir con los lectores. Unos de los primeros datos versan sobre el porcentaje de despertares que sufren los niños desde los 6 meses hasta los 6 años de edad (Tabla 1), y los ofrecen el Dr. Pin Arboledas y colaboradores, de la Unidad del Sueño de la Clínica Quirón de Valencia.²

En este trabajo se exponen los resultados de una encuesta entre padres de 240 niños de edades entre 6 meses y 11 meses, 894 niños de edades entre 1 año y 6 años que acudían a controles de salud para evaluar, entre otras cosas, el porcentaje de despertares nocturnos detectados por las familias en, al menos, 3 noches cada semana.

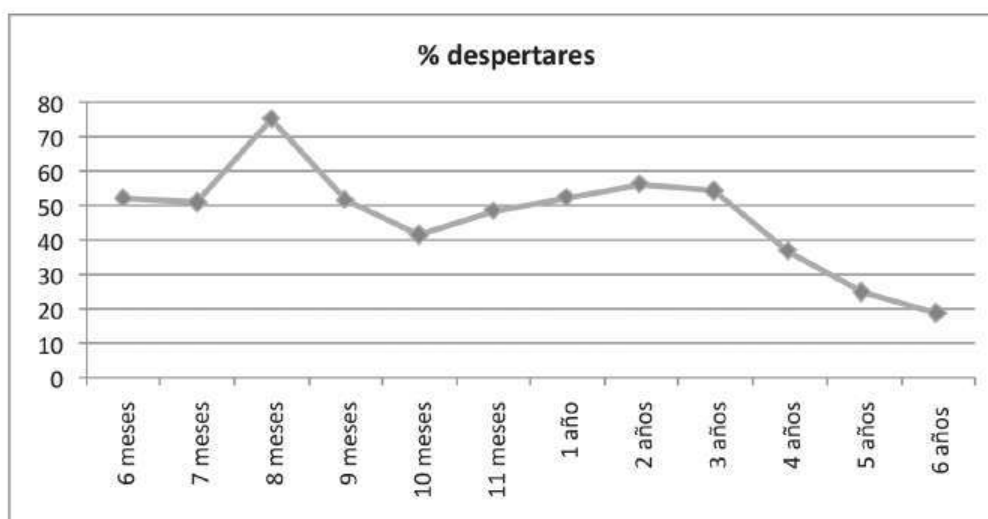
Tabla 1: Datos presentados por el Dr. Pin Arboledas. Se indica la edad de los niños estudiados, el número de participantes en el estudio y el porcentaje de éstos que sufrieron algún despertar durante la noche.

Niños de 6 a 11 meses			Niños de 1 a 6 años		
Edad (meses)	N.º de niños	% con despertares	Edad (años)	N.º de niños	% con despertares
6	25	52,0	1	226	52,2
7	69	50,7	2	232	56,0
8	63	75,0	3	137	54,0
9	33	51,5	4	93	36,6
10	39	41,3	5	106	24,5
11	11	48,2	6	107	18,6

2. Pin Arboledas, G., Lluch Roselló, A., & Borja Paya, F. (1999). [The pediatrician and the child with sleep disorders]. *Anales Españoles de Pediatría*, 50(3), 247-252.

Si se representa la edad de los niños frente al porcentaje de los niños estudiados que presentaban algún despertar durante la noche, se obtiene la gráfica que se muestra en la Figura 1. Si es analizada detenidamente, se desprenden ciertas conclusiones, algunas de las cuales son, sin lugar a dudas, bastante interesantes: alrededor de la mitad de los niños menores de 3 años estudiados se despiertan, al menos, una vez. En el caso de los niños de 4, 5 y 6 años, el porcentaje de despertares descende. Aún así, uno de cada 5 niños de 6 años no duerme toda la noche sin interrupción. Con estos datos, podemos plantearnos: si hasta la edad de 3 años todos los porcentajes rondan el 50%, ¿quién es la excepción: el niño que duerme desde los 4 meses toda la noche de un tirón o tu hijo con sus despertares? Parece una cuestión de cara o cruz.

Figura 1: Representación gráfica de la proporción de niños entre 6 meses y 6 años que presentaban algún despertar durante la noche.



Otro ejemplo documentado sobre el sueño infantil lo encontramos citado en el libro *Dormir sin lágrimas*, de Rosa Jové.³ Así, en un estudio realizado por pediatras del Hospital Posadas de Buenos Aires, **únicamente el 18,7 % de los niños duerme toda la noche durante el primer año de vida.** Aquí entra en juego otro parámetro adicional al que hemos

3. Jové, R. (2006). *Dormir sin lágrimas*. Esfera.

mencionado anteriormente: los bebés no solo se despiertan, sino que, en ocasiones, además, no duermen durante toda la noche completa.

En un artículo publicado por Blair,⁴ analizaron el sueño de 11 500 niños de 6 meses a 11 años de edad a través de unos cuestionarios que le pasaron a sus padres. Los resultados apuntaron a que una cuarta parte de los bebés de entre 6 meses y año y medio se despertaba regularmente cada noche, y que esta proporción, paradójicamente, se dobló, alcanzando el 50 % en las edades comprendidas entre el año y medio y los tres años y medio.

Asimismo, de la encuesta *online* realizada a más de 500 familias seguidoras que hizo el blog sobre maternidad Bebesymas.com,⁵ se extrajeron interesantes conclusiones que corroboran la idea que se apunta desde el principio de este libro: el 80 % de los menores de tres años se despertaba por la noche. De éstos, la mitad se despierta 1 o 2 veces, mientras que el 30 % lo hace hasta 3 o 4 veces, frente al 20 % de niños estudiados que dormían del tirón.

En otra encuesta, esta vez realizada en América⁶ a 1473 familias con niños menores de 10 años se constató que el 71 % de los niños menores de un año se despertaba por la noche, un 41 % de los preescolares de entre 3 y 5 años de edad también lo hacía, y a los 5-10 años la proporción seguía siendo de un 14 %.

¿Cómo es posible que algo que observamos en tantos bebés sea considerado anormal e incluso patológico? ¿En qué evidencias se basa el concepto de «sueño normal» de los bebés, que parece que sólo muy pocos se libran de padecer esta auténtica epidemia de *insomnio infantil por hábitos incorrectos*? ¿Por qué la ciencia no se corresponde con lo que observamos en nuestros hijos?

4. Blair, P. S., Humphreys, J. S., Gringras, P., Taheri, S., Scott, N., Psy D.C., Emond, A., Henderson, J., & Fleming, P. J. (2012). Childhood Sleep Duration and Associated Demographic Characteristics in an English Cohort. *Sleep*, 35(3), 353-360. Citado por: Berrozpe, M. (2017). *Dulces sueños*. Alianza.
5. Rovati, L. (2010). La mayoría de los niños menores de 3 años se despierta una o más veces durante la noche. *Bebés y más*. Disponible en: www.bebesymas.com/ desarrollo/la-mayoria-de-los-ninos-menores-de-3-anos-se-despierta-una-o-mas-veces-durante-la-noche
6. National Sleep Foundation. (2004). *Sleep in America*. WBA.

La Dra. en Biología María Berrozpe también se ha hecho esta pregunta y ha trabajado en una revisión de toda la bibliografía científica acerca del sueño infantil y sus características, publicada en el libro *La ciencia del sueño infantil*. En él se recoge diferentes autores e investigaciones que revelan que **el origen** de los problemas del sueño infantil en nuestra cultura occidental se encuentra en la imposición del sueño en solitario y la capacidad de autoconsuelo en la que el bebé sea capaz de dormirse sin ayuda. Ambos son un comportamiento excepcional en la historia de la humanidad y tiene unos orígenes meramente culturales. Esto ha supuesto que la pediatría del sueño occidental haya establecido sus bases en el estudio de unos bebés y niños que no duermen en sus condiciones naturales (cerca de su madre, amamantados, etc.) y, por lo tanto, la noción del «sueño normal» ha quedado irremediablemente adulterada.

A modo de resumen, todos estos datos presentados, que proceden de fuentes tan diversas pero que coinciden en sus conclusiones, hablan claro: los niños que se despiertan hasta los 3 años son muchos más de la mitad, con lo que podríamos concluir que **TODOS los bebés se despiertan por las noches en algún momento en sus primeros tres años de vida.**

Por lo tanto, podremos afirmar entonces que es bastante probable que tu bebé no tenga un trastorno del sueño como tal, sino que sus despertares sean normales y de índole fisiológica, e irán disminuyendo con el tiempo a medida que crezca y madure. De hecho, son varios los investigadores que comienzan a poner en duda que el ya citado *insomnio infantil por hábitos incorrectos* realmente exista, o al menos exista en una población tan grande de bebés.^{7, 8, 9, 10}

7. Ball, H. L. (2013). Supporting parents who are worried about their newborn's sleep. *BMJ*, 346(apr15 4), f2344–f2344. <https://doi.org/10.1136/bmj.f2344>
8. Ball, H. L., Tomori, C., & McKenna, J. J. (2019). Toward an Integrated Anthropology of Infant Sleep. *American Anthropologist*, 121(3), 595-612. <https://doi.org/10.1111/aman.13284>
9. González, C. (2018). *Bésame Mucho, cómo criar a tus hijos con amor y respeto*. Temas de hoy.
10. *Ibidem*, nota 3.

1.2. ¿Por qué se despiertan los bebés?

El quid de la cuestión se halla en la evolución de la fisiología del sueño. Gracias a las polisomnografías se ha demostrado que un bebé no duerme de la misma manera ni las mismas horas que un adulto, un adulto no duerme de la misma manera ni las mismas horas que un adolescente y éste tampoco duerme igual que un anciano.

Las polisomnografías¹¹ son unas herramientas que miden la actividad cerebral durante el sueño y la traducen en unas gráficas en las que se aprecian trazos a diferente altura. Los más altos corresponden a las fases ligeras de sueño, y los más bajos, a fases del sueño más profundas. Estas fases –sueño ligero o sueño profundo, con 4 subfases más– son las que componen el sueño normal.

A simple vista, se puede observar que los patrones de sueño son muy diferentes entre los grupos de edad citados: al nacer, los bebés apenas tienen tres de estas fases (sueño activo, sueño tranquilo y sueño indeterminado), siendo el primero el que predomina; este hecho es vital para su supervivencia, ya que, con este tipo de sueño, se mantiene en estado de semialerta y se asegura la atención de su cuidador.

Nuestros bebés son exactamente iguales a los bebés que nacen en la selva amazónica y muy parecidos a los que estaban en Atapuerca en el inicio de los tiempos. Quizá ahora, en pleno siglo XXI, pocos peligros acechen a nuestras crías cuando duermen, pero en algunos lugares del mundo esto no es así. Culturalmente hemos evolucionado mucho, es cierto, pero nuestra biología y nuestros instintos primales inscritos en nuestros genes han sufrido una muy escasa modificación en decenas de miles de años. Nuestros hijos reaccionan con llanto y desasosiego cuando se les deja solos en una cuna porque no son capaces de distinguir si existe un peligro real (de abandono, de peligro ante las fieras, etc.) o si todo sigue igual que cuando se durmieron.

Durante el primer año de vida, el sueño evoluciona incorporando nuevas fases, para acabar logrando un patrón como el del adulto, lo

11. Peraita-Adrados, R. (2007). Polisomnografía en niños: metodología, evaluación e indicaciones. *Rev. Esp. Pediatr*, 63(3), 240-250.

que se alcanzará alrededor del quinto año de vida. ¡Que no cunda el pánico! Este hecho no quiere decir que no vayas a poder dormir hasta que tu hijo tenga 5 años, sino que el sueño irá modificándose y pasando por diferentes etapas hasta alcanzar la madurez total más o menos a esa edad.

Es justamente la incorporación de nuevas fases en esta maduración del sueño, junto con la maduración psicológica y física del bebé, la responsable de los múltiples despertares nocturnos a los que nos enfrentamos los padres.

Durante los primeros meses, se despiertan para comer y mantener cerca a su cuidador (instinto de supervivencia). Más adelante, el sueño va madurando, y lo hace incorporando nuevas fases; cuando se pasa de una fase a otra se completa un ciclo. El principal motivo de los despertares es el paso de un ciclo al siguiente, momento en el que hay un breve despertar. Todas las personas, adultos y niños, experimentamos un número de breves despertares durante la noche. En general, no somos conscientes de ellos y nos volvemos a quedar dormidos tras cambiarnos de postura, acomodar la almohada, etc. Los bebés, en cambio, al tener unos ciclos de sueño más breves, tendrán más despertares, a veces incluso hasta desvelos, ya que la mayoría de las veces necesitarán asegurarse de que sus cuidadores permanecen cerca y que no hay peligro para volver a dormirse.

Un estudio realizado a 88 niños de edades comprendidas entre los 3 y los 12 meses corrobora esta afirmación: comprobaron que todos se despertaban más o menos las mismas veces, y que aproximadamente **el 76-89 % de los niños reclamaba la atención de sus padres** cuando esto sucedía.¹² Conforme se van incorporando nuevas fases, el número de picos de sueño ligero aumenta, siendo ésta (y no otra) la razón principal por la cual muchos pequeños que dormían perfectamente en sus tres primeros meses de vida comienzan a despertarse más veces a medida que van creciendo.

12. Goodlin-Jones, B. L., Burnham, M. M., Gaylor, E. E., & Anders, T. F. (2001). Night waking, sleep-wake organization, and self-soothing in the first year of life. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 22, 226–233. Citado por Berrozpe, M. (2017). *Dulces sueños*. Alianza.

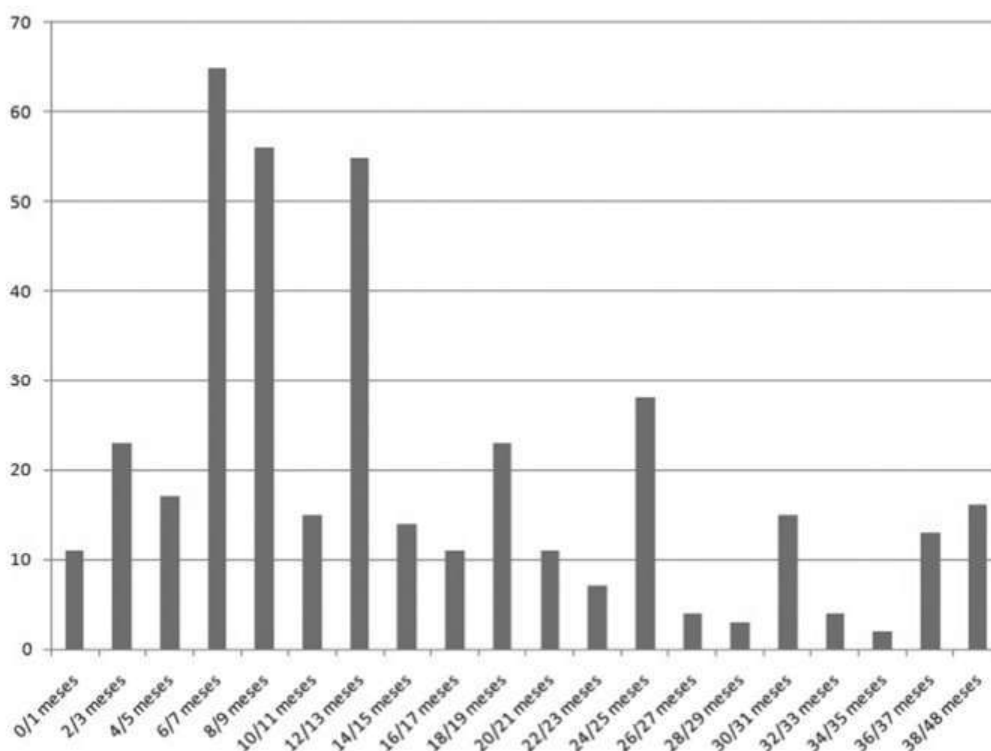


Figura 2: Datos obtenidos sobre 430 familias usuarias del Foro de la página Dormirsinllorar.com. Hemos representado el número de éstas frente a la edad que tenían sus hijos cuando se registraron en ella.



Mi problema empezó a los 4 meses: antes dormía toda la noche casi del tirón, se dormía a las 21.00 h, se despertaba a las 00:00 h, más o menos para comer, y hasta las 6:30 o 7:00 h, ya no volvía a despertarse.

De hecho, solo hay que echarle una ojeada a la Figura 2, elaborada con los datos que nos aportaron 430 familias de nuestro Foro de padres. En ella se recoge la edad que tenían sus hijos cuando llegaron a nuestra web buscando soluciones para las noches. Observa que la afluencia máxima de nuevos registrados ocurre a partir de los 6 meses. Detalle que también comenta Middlemiss en su revisión,

donde observó cómo los despertares aumentan a partir de dicho momento.¹³

Si necesitas más datos para convencerte de que lo que le sucede a tu bebé es absolutamente normal y habitual, que no se trata –por mucho que algunos así lo crean e intenten demostrar– de una patología, podemos hacer incluso un juego comparativo. En la Figura 1 de la p. 21, podemos observar un repunte del porcentaje de niños que despiertan en aquellos que tenían 8 meses de edad. Curiosamente, al analizar la estadística que hemos realizado con los usuarios de nuestro Foro, podemos comprobar que existe un repunte en el caso de usuarios nuevos con niños de entre 7 y 8 meses. Probablemente, las familias que se registran por primera vez en el Foro lo hacen porque hay algo en el sueño de sus hijos (quizás despertares más frecuentes de lo que a ellos les gustaría) que les ha empujado a ello. No deja de ser curioso y sorprendente que dos grupos de bebés de edades similares, analizados en ámbitos tan diversos como los tres que hemos mencionado (los estudiados por el Dr. Pin, la revisión de Middlemiss y los hijos de los usuarios de un Foro de acceso libre en la red) coincidan en semejante dato.

1.3. Valorar las expectativas

Después de todo lo expuesto nos asalta una pregunta: **¿cómo y cuánto podemos esperar que duerma un bebé?** Si nos centramos en la evidencia científica, veremos que numerosos estudios han comprobado que el período de sueño ininterrumpido más largo que se puede esperar de un bebé es de **5 horas y media**; este período de tiempo es lo que sería para ellos dormir una noche completa.^{14, 15, 16} Así que cuando

13. Middlemiss, W. (2004). Infant sleep: a review of normative and problematic sleep and interventions. *Early Child Development and Care*, 174(1), 99-122. <https://doi.org/10.1080/0300443032000153516>

14. Pantley, E. (2002). *Felices Sueños*. McGraw-Hill.

15. Anders, T. F. (1979). Night-walking in infants during the first year of life. *Pediatrics*, 63, 860-864.

16. Convertini, G., Krupitzky, S., Tripodi, M. R., & Carusso, L. (2003). Trastornos del sueño en niños sanos. *Arch. argent. pediatr*, 101, 2.