

Por qué dar más alimento a tú bebé por la noche no hará que duerma del tirón

Es normal que un bebé se despierte durante la noche para lactar, y no es una buena recomendación cebarlo en la toma anterior con el objetivo que duerma más, principalmente porque su estómago tiene una capacidad limitada y debemos respetarla



Despertarse es un reclamo de ayuda. Es su manera de decir, «estoy incómodo porque tengo el pañal sucio» o «hay alguna cosa que me molesta y que interfiere en la respiración» / La Razón

Cintia Borja - Enfermera, consultora lactancia materna certificada IBCLC.
Valencia. 6/10/2018

La **cuestión.** Mi nombre es Lucía, soy madre desde hace cuatro meses y medio y estoy con lactancia a demanda desde entonces. Para poder descansar me han recomendado darle cereales a mi niño con la leche, muy a mi pesar he probado a dárselos pero no le gustan siquiera. Mi hijo se despierta a las 1.30 de la mañana, a las 4.30 y a las 7 (aproximadamente)

Una pediatra me recomienda que si le doy cereales la toma de las 4 se eliminaría y dormiría hasta las 7. ¿Es cierto? Es normal que se despierte tanto?

-Es normal que un bebé se despierte durante la noche para lactar, y no es una buena recomendación cebarlo en la toma anterior con el objetivo que duerma más, principalmente porque su estómago tiene una capacidad limitada y debemos respetarla. Además, la leche le proporciona todos los nutrientes que necesita por lo que no se recomienda dar otros alimentos antes de los seis meses de edad. El darle cereales u otro alimento con el propósito de que duerma más, no es efectivo ni tiene sentido, ya que sus desvelos no siempre son por hambre. Los despertares nocturnos en el bebé son normales, especialmente entre los cuatro y ocho meses, el sueño es un proceso evolutivo que está influenciado por factores fisiológicos y emocionales que son propios del desarrollo del bebé.

Hasta los tres meses el bebé solo tiene dos fases de las cinco que tenemos los adultos. Es a partir de los cuatro meses cuando van a ir apareciendo el resto de fases de sueño, pero estas son más cortas que en el adulto (45 minutos frente a 90 en el adulto). Así mismo, entre un ciclo y otro de sueño presenta un periodo de sueño ligero, que a diferencia de los adultos lo hace más propenso a los despertares. Es una cuestión madurativa pero además, que un bebé tenga el sueño más ligero que el adulto es un mecanismo de protección frente a posibles situaciones adversas, por lo que deberíamos vivirlo como algo beneficioso, ya que le da la posibilidad de notar si hay algún cambio que le produce malestar. Despertarse es un reclamo de ayuda, «estoy incómodo porque tengo el pañal sucio», «tengo frío o calor», «hay alguna cosa que me molesta que me interfiere en la respiración» o por qué no, en ocasiones «tengo sed o hambre».

Sea lo que sea lo que le incomode, es normal que necesite la ayuda de mamá para volver a dormirse.

Las fases del sueño irán cambiando a medida que crezca, y pasará por diferentes periodos en los que en unos dormirá mejor y en otros volverá a despertarse otra vez a menudo. Muchos factores madurativos y emocionales de la vida del bebé van a influir positivamente o negativamente en su patrón de sueño, por mencionar algunos ejemplos: la vuelta al trabajo de la madre, el gateo, el inicio de la alimentación complementaria, la guardería, etcétera.

Se trata de procesos evolutivos que pueden producir una cierta excitación e influir en sus patrones de sueño, pero que se resolverán con la edad, porque nada tiene

de malo que necesite mamar un poco para volver a dormirse.

No hay evidencia que respalde la recomendación de ofrecer cereales por la noche para que el bebé duerma. Por el contrario, sí la hay de los beneficios de lactancia materna exclusiva a demanda.

Los despertares nocturnos nada tienen que ver con lo que cene, no creas que por cenar más dormirá más, a veces ocurre todo lo contrario, principalmente porque el acostarse con el estómago muy lleno no es recomendable para nadie.

Pueden enviar sus preguntas a consultalactancia@larazon.es

Noticias relacionadas



SANIDAD

Las tomas nocturnas, ¿cuándo hay que reducirlas?

FAMILIA

El colecho seguro, los beneficios del apego

