



¿Cuándo dormirá mi bebé de un tirón? El sueño en bebés menores de 12 meses. Colecho.



La mayoría de los niños desarrollan un patrón de sueño normal sin ninguna clase de ayuda, al igual que la gran mayoría aprende a caminar o a controlar esfínteres sin entrenamiento de ningún tipo.

El sueño se puede dividir en dos grandes fases: sueño no REM (Rapid Eyes Movements) y sueño REM. Las [fases del sueño](#) van cambiando y madurando con la edad. Como en otros aspectos del desarrollo infantil, hay muchas variaciones de un bebé a otro.

Patrón de sueño de los bebés

Durante los primeros 6 meses de vida los bebés **se despiertan a menudo**. Lo más probable es que sea para asegurar que se les alimente con frecuencia puesto que su crecimiento es muy rápido. Esto también favorece el **apego**, pues el contacto piel con piel y la liberación de oxitocina en la madre durante el amamantamiento contribuyen a este vínculo.

En general, **los bebés que toman el pecho tardan más tiempo** en establecer un patrón de sueño prolongado durante la noche, pero las tomas nocturnas son muy útiles para favorecer la prolongación de la lactancia materna. Hay que recordar que la lactancia materna tiene interesantes ventajas para la salud de los bebés y sus madres.

Si el bebé toma **fórmula artificial**, posiblemente haga pausas nocturnas más largas. De todos modos, si se despierta, se le puede ofrecer una toma si parece que tiene hambre, pero a partir de los 8 meses se puede probar primero a consolarle con caricias y arrullos o bien ofrecerle agua. Es preferible no encender la luz, ni jugar con el bebé y si es posible, no sacarlo de la cuna. Algunas personas se preguntan si puede ser perjudicial para el bebé dormir con interrupciones, pero **este es el modelo natural de desarrollo del ser humano**.

Hay etapas en que los bebés hacen pausas más largas de noche y luego vuelven a pedir el pecho más veces, por ejemplo, es probable que entre los 7 y los 9 meses el bebé haga más tomas nocturnas. Esto es normal.

Es importante que también la madre pueda descansar. Lo mejor es adaptarse al ritmo del pequeño, por supuesto.

¿Y si se despierta?

Si llora es preferible calmarlo primero en brazos, antes de devolverlo a la cuna, con gestos tranquilos. **Siempre se debe atender al llanto del bebé**. No hacerlo puede tener efecto perjudicial para el desarrollo del apego entre el bebé y sus progenitores.

Recuerde que:

- Es normal que los bebés se despierten a menudo por la noche durante el primer y segundo año de vida.
- Los bebés que toman el pecho tardan más tiempo en dormir de un tirón, pero eso no les perjudica.
- Los padres deciden donde dormirá el bebé. Es recomendable estar informado sobre las pautas para prevenir la muerte súbita del bebé.
- Unas rutinas agradables pueden facilitar la transición al sueño, pero no se debe aplicar por norma ningún entrenamiento de tipo "conductual".

- Si el bebé comparte la cama con la madre (colecho) deberá ser acostado boca arriba y sin cubrir su cabeza ¡Y eviten fumar dentro de casa!
- Es preferible atender al llanto del bebé tanto de día como de noche.

Sueño y colecho

No se conoce ningún efecto perjudicial de acostar al bebé en la cama familiar. Es algo normal en muchas culturas que no tiene repercusiones negativas para la salud física ni mental del bebé ni de los progenitores.

Si la madre ha optado por acostar al bebé en su propia cama para facilitar las tomas del pecho, conviene que sepa las recomendaciones para **disminuir el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante** (SMSL). Es importante que los padres estén informados sobre ciertas circunstancias que pueden acarrear mayor riesgo para los niños si se practica el colecho, principalmente entre los menores de 6 meses de edad. El [Grupo de Trabajo para el Estudio de la Muerte Súbita Infantil](#) y el Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría han elaborado consejos relacionados con la prevención del SMSL y el colecho:.

La forma más segura de dormir para los lactantes menores de seis meses es en su cuna, boca arriba, cerca de la cama de sus padres. Existe evidencia científica de que esta práctica disminuye el riesgo del SMSL en más del 50 %.

La lactancia materna tiene un efecto protector frente al SMSL y, por otro lado, el colecho es una práctica beneficiosa para el mantenimiento de la lactancia materna, pero también se considera un factor que aumenta el riesgo de SMSL **por lo que no debe ser recomendado en:**

- Lactantes menores de tres meses de edad.
- Prematuridad y bajo peso al nacimiento.
- Padres que consuman tabaco, alcohol, drogas o fármacos sedantes.
- Situaciones de cansancio, especialmente de cansancio extremo, como el postparto inmediato.
- Colecho sobre superficies blandas, colchones de agua, sofá o sillones.
- Compartir la cama con otros familiares, con otros niños o con múltiples personas.

Artículo publicado el 24-1-2020, revisado por última vez el 13-1-2020

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/cuando-dormira-mi-bebe-un-tiron-sueno-en-bebes-menores-12-meses>