

EVOLUCIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS DEL SUEÑO

Resumen extraído del libro "Dormir sin lágrimas" de Rosa Jové

Dormir es una necesidad vital y, por lo tanto, va evolucionando a medida que las necesidades del individuo así lo requieren, alterar eso de forma impositiva puede tener consecuencias nocivas.

	NECESIDADES DEL BEBÉ	CARACTERÍSTICAS DEL SUEÑO
<p>EL SUEÑO DEL BEBÉ DE 4 A 7-8 MESES</p>	<p>Adquirir el ritmo circadiano (acabar de madurar el núcleo supraquiasmático del cerebro, verdadero reloj biológico del cuerpo)</p> <p>Adquirir las fases del sueño de los adultos. Es decir incorporar fase I, II y de sueño ligero y III y IV de sueño profundo (todas ellas de ondas lentas).</p> <p>Alerta selectiva: aunque ya no necesita mantener a su madre en alerta constantemente, empieza a ser consciente de las cosas familiares y a diferenciar a los extraños, por lo que estará atento cuando la pierda de vista o deje de escuchar su voz.</p> <p>Inicio de la introducción de alimentos complementarios a la leche a partir de los 6 meses. Lo que supone una nueva experiencia y nuevos estímulos que hay que asimilar, no solo a nivel digestivo, sino también mental.</p>	<p>Circadiano: Diferencia entre el día y la noche. Empiezan a dormir más horas de noche y hacer varias siestas durante el día. Además se reduce el número total de horas del sueño (pasará a dormir entre 10 y 15 horas más o menos). Para ayudar a diferenciar entre el día y la noche resultan útiles las rutinas.</p> <p>Polifásico: Pasa de tener dos fases: sueño activo (REM) y sueño lento, a adquirir nuevas fases parecidas a las del sueño adulto (fase I, II, III y IV, de ondas lentas). Puede empezar a unir las con más o menos facilidad y hacer tiradas de sueño de más de un ciclo, lo que a veces implica más despertares ya que son muy comunes los microdespertares al terminar un ciclo de sueño y el bebé aún no sabe volver a dormirse solo.</p> <p>Inestable: Porque van surgiendo las fases de sueño que faltan y el bebé necesita adaptarse a ellas. Los despertares son muy frecuentes. ¿Por qué? Por un lado porque se supone que entre fase y fase suele darse un microdespertar, por lo tanto a más fases, más opciones de despertar. Por otro lado, dos de esas nuevas fases son además de sueño ligero antes de pasar al profundo, por lo que cualquier cambio puede despertarlo.</p>