

4.9: Sueño

El recién nacido normalmente duerme aproximadamente 16.5 horas en un periodo de 24 horas. Generalmente es un sueño polifásico, debido a que el bebé acumula las 16.5 horas en diferentes periodos de sueño en un día (Salkind, 2005). El bebé de promedio duerme 15 horas en un periodo de 24 horas por un mes y 14 horas por 6 meses. Para el tiempo en el que el niño cumple dos años, el promedio se acerca a 10 horas por 24 horas. Además, el promedio del recién nacido se mantiene cerca al 50 % del tiempo de sueño en fase de Movimiento Ocular Rápido (MOR), el cual disminuye al 25 % o 30% en la infancia.⁶⁹

Síndrome de muerte súbita del lactante y Descanso seguro

El Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL) se define a la muerte repentina e inesperada de un bebé saludable. La investigación médica y forense (incluyendo una autopsia) no son concluyentes. SMSL es la principal causa de muertes en bebés de entre 1 y 12 meses de edad. Aproximadamente 1,500 bebés murieron de SMSL en 2013 (CDC, 2015). SMSL es diagnosticado cuando no se puede determinar otra causa de la muerte y se lleva a cabo una investigación. Una de las principales hipótesis sugiere que los bebés que mueren por SMSL es por mal formaciones en el troco encefálico, el cual se encarga de la regulación de la respiración (Weekes-Shackelford & Shackelford, 2005).⁷⁰



Figura 4.32: bebé en Descanso seguro (La [Imagen](#) por [U.S. Department of Health and Human Services](#) es de dominio público)

Factores de riesgo

los bebés están en más riesgos de SMSL si:

- Duermen boca abajo
- Duerme sobre una superficie blanda, como un colchón blando.
- Duerme sobre o bajo una manta holgada que puede cubrir las vías respiratorias
- Calor excesivo al dormir
- Están expuestos a fumadores mientras están en el vientre o en el entorno, como la casa, el auto, la habitación y otras áreas
- Si duerme en la misma cama de los padres, otros niños o mascotas esta situación es peligrosa si:
 - El adulto fuma o si recientemente consumió bebidas alcohólicas o está cansado.
 - Si el bebé está cubierto por una manta o una colcha.
 - Si el bebé duerme en un lugar donde comparte con más personas.
 - El bebé es menor de 11 o 14 meses de edad

Reducción de riesgo

En este tiempo ha existido una gran mejora en la reducción de las muertes de bebés mientras duermen desde los 90's. Se dieron recomendaciones de que el bebé debe dormir boca arriba. Pero, a finales de los 90, los índices se mantuvieron.



Figura 4.33: Un gráfico que muestra la disminución de muertes por síndrome de muerte súbita. (La [Imagen](#) por el [CDC](#) es de dominio público)

El 2012 hubo una campaña, en la que se promovía que el bebé duerma boca arriba y se convirtió en una campaña para el descanso seguro. Esto implica educar a los cuidadores acerca de SMSL buscar diferentes formas de descanso seguro. Estas son algunas recomendaciones vigentes para reducir el riesgo de SMSL y otros que causan la muerte infantil al dormir:

- Poner al bebé de espalda (para siestas y para dormir en la noche)
- Usar una superficial dura y plana
- Usar sábanas muy ajustadas, ninguna manta suave en el área de dormir
- Amamantarlo
- Pueden compartir la habitación con el bebé, pero debe tener un colchón diseñado para ellos (no la cama de los padres).
- No poner objetos suaves, como juguetes, protector de cuna o sábanas muy holgadas cerca del área de descanso.
- No fumar durante el embarazo o que fumen cerca del bebé.
- Considerar dar un chupón al bebé.
- No dejar que el bebé tenga calor excesivo al dormir.
- Examinar regularmente su estado de salud (esto incluye las vacunas).
- Evitar productos que van en contra de un descanso seguro, especialmente aquellos que afirman reducir los riesgos de SMSL.
- No usar monitor de respiración o monitor cardíaco para reducir los riesgos de SMSL ⁷³

Contribuyentes y atribuciones

69. [Lifespan Development: A Psychological Perspective](#) por Martha Lally y Suzanne Valentine-French bajo licencia [CC BY-NC-SA 3.0](#)

70. [Lifespan Development: A Psychological Perspective](#) por Martha Lally y Suzanne Valentine-French bajo licencia [CC BY-NC-SA 3.0](#)

73. [Ways to Reduce the Risk of SIDS and Other Sleep-Related Causes of Infant Death](#) por el [CDC](#) es de dominio público

This page titled [4.9: Sueño](#) is shared under a [CC BY](#) license and was authored, remixed, and/or curated by [Paris, Ricardo, Raymond, & Johnson](#) ([College of the Canyons](#)) .