

EL SUEÑO EN EL PERÍODO POSPARTO

Dormir lo suficiente puede:

- Apoyar la salud mental y física.
- Ayudar con la concentración, la memoria y la toma de decisiones.
- Ayudar con el manejo del estrés.
- Favorecer la comunicación positiva y las relaciones.



Cuidar a un nuevo bebé, los cambios en el cuerpo y la adaptación a la maternidad o paternidad pueden hacer que sea más difícil dormir bien.

Si tiene dificultades para dormir, no está sola(o). Es normal que la calidad del sueño cambie después del parto, pero hay maneras de hacerlo más fácil. Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a descansar mejor.

Consejos generales para dormir:

- Duerma en un cuarto fresco, oscuro y tranquilo.
- Mantenga una rutina relajante a la hora de dormir para ayudarlo a relajarse al final del día.
- Evite usar pantallas antes de acostarse.
- Pruebe alternativas como escribir en un diario, estirarse, leer un libro o escuchar sonidos de la naturaleza.
- Manténgase activa(o) durante el día.
- Tome suficiente agua durante el día, pero reduzca la cantidad antes de dormir para evitar orinar con frecuencia.
- Evite la cafeína, las comidas picantes y las comidas pesadas antes de dormir para prevenir el reflujo ácido.
- Si se siente estresada(o) o abrumada(o), no dude en compartir lo que siente con una persona de confianza y/o buscar ayuda profesional.
- No se obligue a dormir. Si tiene problemas para quedarse dormida(o), levántese de la cama y realice una actividad tranquila hasta que sienta sueño.
- Duerma en una posición cómoda.
- Regálese un período tranquilo antes de acostarse, con luces tenues si es posible.



Los desafíos de sueño después de tener un bebé son normales, pero a veces pueden ser señal de un problema de salud más serio.

! Hable con su proveedor de salud si está experimentando problemas de sueño más severos, como:

Síntomas de insomnio, incluyendo dificultad para quedarse dormida(o), permanecer dormida(o) o despertarse mucho antes de lo deseado. Síntomas de apnea del sueño, incluyendo ronquidos, pausas en la respiración, jadeos o somnolencia durante el día. Sensaciones desagradables o inquietas en las piernas.

CONSEJOS DE SUEÑO PARA EL PERÍODO POSTPARTO

Practique un sueño seguro.

- La Academia Americana de Pediatría recomienda que los bebés duerman en la misma habitación que sus padres durante al menos los primeros seis meses de vida.
- Acueste a los bebés boca arriba para dormir en su propio espacio para dormir, sin otras personas.
- Use una cuna, un moisés o un corralito con un colchón firme y plano y una sábana ajustada. Evite que duerman en un sofá, sillón o en un asiento, como un columpio o un asiento de seguridad para automóvil (excepto cuando viajen en el carro).
- Mantenga las mantas sueltas, almohadas, peluches, protectores de cuna y otros objetos fuera del espacio para dormir.
- Amamante si es posible y evite fumar.



Obtenga apoyo de su pareja, familiares, amigos o miembros de su equipo de salud, como doulas o enfermeras de visitas domiciliarias.

- Si puede, permita que otros ayuden con las comidas, el cambio de pañales o las tareas del hogar para que usted pueda descansar.
- Si el apoyo es limitado, pequeños cambios como preparar comidas con anticipación o establecer una rutina sencilla para dormir pueden marcar la diferencia.
- Su proveedor u otras personas en su equipo de salud pueden tener ideas sobre cómo obtener más apoyo.

Facilite el cuidado nocturno manteniendo a su bebé en una cuna o en un espacio seguro para dormir cerca, guardando los suministros al alcance de la mano y usando una luz tenue para las necesidades nocturnas.

Alimente con leche materna, si es posible

Los padres que alimentan a su bebé exclusivamente con leche materna suelen dormir más tiempo que aquellos que complementan con fórmula.

Apoye el sueño de su bebé. Al principio, “dormir cuando el bebé duerme” es una buena idea. Con el tiempo, puede trabajar en establecer rutinas que ayuden a que su bebé duerma mejor. Vea el folleto “Apoyando el sueño del bebé” para más información.