



capitahealth

## EL SUEÑO

### ¡Duermo mucho!

Tengo dos [fases del sueño](#), **sueño tranquilo y sueño activo**, que son muy importantes para mi crecimiento y mi desarrollo. Durante estos ciclos de sueño, mi cerebro está creando nuevas vías y perfeccionando su funcionamiento. Por favor, cuando me visites se consciente y presta mucha atención a estos ciclos.

**No-REM** (*No Rapid Eye Movement*) – Sin movimiento ocular rápido

**REM** (*Rapid Eye Movement*) – Movimiento ocular rápido

**Sueño profundo**– Se le conoce también como sueño tranquilo o sueño no-REM. En este sueño me encuentro muy quieto y de vez en cuando puedo sobresaltarme o suspirar. Mi respiración es bastante uniforme y rítmica. Esta es la etapa más reparadora del sueño que es muy importante para mi crecimiento y desarrollo. Sin embargo tendré muy poco sueño profundo hasta que esté cerca del término de la gestación (40 semanas)

**Sueño ligero**– Se le conoce también como sueño activo o sueño REM. En este sueño me moveré bastante y puedo hacer ruidos leves. Mi respiración es irregular y mis párpados pueden moverse de vez en cuando. Mis ojos pueden abrirse brevemente y verse movimiento en ellos. No hay de que alarmarse, esto está bien y es muy normal. La mayoría del tiempo me la pasaré en sueño ligero. A medida que crezco y me fortalezco, empezaré a tener más períodos de sueño REM y luego sueño profundo.

Llega a ser difícil saber cuándo estoy dormido y cuándo estoy despierto, porque tendré los ojos cerrados la mayor parte del tiempo. Puedo estirarme, hacer sonidos, abrir los ojos brevemente y luego regresar al sueño ligero varias veces antes de despertarme.

En un ciclo de sueño puedo tener de 2 a 5 minutos de sueño profundo, antes de volver al sueño ligero. En cada uno de mis períodos de sueño pasaré por 2 o 3 ciclos del patrón de sueño: “ligero-profundo-ligero”. **Es de suma importancia que pueda terminar con mis ciclos de sueño, porque es cuando crezco y me desarrollo. Por favor escucha y presta atención al lenguaje de mi cuerpo, para saber cuándo es el mejor momento para interactuar conmigo.**

## **¿Por qué es importante dormir para mi bebé prematuro?**

El cerebro es uno de los últimos órganos en desarrollarse en el útero, y uno de los más frágiles. A las 26 semanas de gestación, el cerebro todavía se encuentra en un período crítico de rápido desarrollo, produciendo más de 50,000 neuronas por segundo. Estas neuronas están activas formando vías y conexiones que luego le permitirán a su pequeño caminar, hablar e interactuar con el medio ambiente.

**El cerebro solo puede desarrollarse y formar nuevas vías neurológicas cuando duerme.** El sueño es esencial para regular los sistemas del cuerpo, para almacenar energía y para desarrollar correctamente los sentidos (audición, tacto, gusto, olfato y visión). Es durante el sueño cuando la información sensorial vital se organiza en vías, conexiones y circuitos cerebrales permanentes.

Un feto a las 26 semanas de gestación dormirá aproximadamente entre 20 a 22 horas mientras está en el útero. Del mismo modo, el bebé que nace prematuramente a las 26 semanas debe dormir del 90 al 95 por ciento del tiempo. Incluso los bebés prematuros con 34 y 36 semanas de gestación dormirán entre 16 a 20 horas al día.

Aunque se hace todo lo posible para replicar el ambiente perfecto del útero de la madre, es prácticamente imposible. El útero es húmedo, cálido, tranquilo, oscuro y cómodo. El ambiente en NICU es todo lo contrario, lleno de luces, sonidos y cuidados que provienen de desconocidos. Podemos sin embargo alterar algunas de nuestras prácticas, como proveedores de atención médica y padres, habilitando el mejor entorno posible para el desarrollo y crecimiento del cerebro.

### **Rehabilitation Services Department**

Hopewell ▪ Two Capital Way ▪ Suite 418 ▪ Pennington, NJ 08534 ▪ 609-303-4700