



The Sleep Lady®

Gentle Sleep and Parenting Solutions

Kim West, LCSW-C

## La Regresión de Sueño del Cuarto Mes

Tu bebé comenzó FINALMENTE a dormir mejor...y luego, BAM! De repente ahora no lo hace más. Bienvenida a lo que comúnmente nos referimos como a la regresión de sueño de los cuatro meses. Algunas personas se refieren a esta fase como una etapa de desvelo pero en realidad significa lo mismo: tú y tu bebé han comenzado a saber que es lo que funciona para ustedes y ahora tu bebé parece actuar distinto.

Esta regresión en el dormir, la cual es muy común, está caracterizada por un cambio distintivo en la conducta de tu bebé. Algunos indicadores de que estas experimentando la regresión del cuarto mes (además de que tu bebé cumplió cuatro meses) son:

- Tu bebé parece molesto más seguido.
- Múltiple despertares nocturnos (especialmente si tu bebé había comenzado a dormir mejor durante la noche).
- Las siestas se han acortado.
- Cambios en su apetito.

### **LA REGRESION DEL CUARTO MES**



En otras palabras el dormir de tu bebé se ha desacomodado nuevamente. Las buenas noticias son que probablemente esto significa que tu bebé está creciendo. De acuerdo con una investigación hecha por Rijt y Plooi, autores del libro *Las Semanas Mágicas*, tu bebé esta interactuando con el mundo a su alrededor. A medida que tu bebé se da cuenta de que puede interactuar con el mundo, también comienza a darse cuenta que sus acciones afectan a los demás y que él puede tener un poco de control sobre lo que lo rodea.

Más comúnmente esta regresión en el dormir está asociada con la tremenda cantidad de crecimiento que sucede en esta etapa. Quizás hayas notado que mucha ropa ya no le queda o que su movilidad ha incrementado (es muy común que los bebés aprendan a darse vuelta durante este tiempo).

Como papás no podemos entender por qué nuestro dulce bebé de repente está cansado, irritable,



The Sleep Lady®

Gentle Sleep and Parenting Solutions

Kim West, LCSW-C

quejoso y exhausto por la noche. Existe la duda si ellos tienen una infección auditiva, si sus dientes estarán saliendo, o aquellas mamás que están amamantando se preguntan si su nivel de leche ha reducido. También existe la duda si el bebé tendrá reflujo y la lista continua. Lo que la mayoría de los papás no saben es que en este tiempo los ritmos del bebé también han cambiado

## **PATRONES DEL DORMIR INFANTIL**

Probablemente cuando era más pequeño, tu bebé dormía bien en cualquier lugar. La razón de esto se debe a que un bebé recién nacido pasa por los ciclos de sueño pero estos ciclos no se diferencian entre ellos como los ciclos de sueño de un niño mayor o un adulto. De acuerdo con el Dr. Richard Ferber, los bebés recién nacidos pasan mucho más tiempo en sueño profundo cuando duermen. Este tipo de sueño es restaurativo y es muy difícil despertarlos antes de que ellos estén listos para comer nuevamente por ejemplo.

## **EL CICLO DE SUEÑO A LOS CUATRO MESES**

Ahora que tu bebé es más grande, él ha entrado al mundo del dormir que se asemeja al de un adulto. Esto significa que como tú, pasará por distintos tipos de ciclos mientras que duerme: sueño profundo y sueño activo. El problema es que tu bebé no sabe como afrontar este nuevo ciclo de sueño. Si tú meces o alimentas a tu bebé para que se duerma, quizás hayas notado que te lleva una media hora hasta que finalmente está completamente dormido. Después de todo ese tiempo, en tan solo quince minutos, se despierta llorando. Esto se debe a que tu bebé tiene un reflejo de sobresalto que sucede cuando el pasa al ciclo de sueño activo. Esto usualmente lo despierta ya que si él no sabe como volverse a dormir, el buscara a la persona que puede ayudarlo: mamá o papá.

Como si esto no fuese suficientemente estresante para ti, tu bebé duerme más profundo al comienzo de la noche. Por este motivo, mientras que el quizás duerme por unas cinco horas al principio (es interesante que esta es la definición técnica de dormir toda la noche a esta edad, aunque muchos bebés de cuatro meses son capaces de dormir más), es probable que comience a despertarse a intervalos regulares durante la noche. Aquí es precisamente cuando la situación se hace más difícil.

Tu bebé está creciendo, el mundo se está transformando en un lugar interesante para él y ahora tiene que aprender a dormirse solito. Con razón tu bebé esta fastidioso! Si tú estás experimentando esta fase, no estás sola. Esta regresión en el sueño de tu bebé debería durar solamente entre dos a cuatro semanas. Si dura más que esto, seguramente hayas creado un nuevo hábito (uno que probablemente no quieras mantener).



The Sleep Lady®

Gentle Sleep and Parenting Solutions

Kim West, LCSW-C

## 7 CONSEJOS PARA AYUDARTE DURANTE LA REGRESION DE DORMIR DEL CUARTO MES

### 1. Haz lo que funcione.

Recuerda que tu bebé está atravesando muchos cambios por lo que “déjate llevar” por lo menos por ahora.

### 2. Observa las señales de cansancio de tu bebé y responde rápidamente.

### 3. Una vez que la irritabilidad de tu bebé comience a calmarse, puedes considerar comenzar a usar el concepto “soñoliento pero despierto” a la hora de dormir.

Esto va a ayudar a tu bebé a aprender a quedarse dormido solo. Quédate a su lado y ofrécele otra forma de confort verbal o físico. Si después de 15 minutos no deja de llorar a pesar de tu ayuda, levántalo y mécelo, sostenlo o aliméntalo para que se duerma y trata nuevamente la siguiente noche o cuando te sientas lista para hacerlo.

### 4. Ten cuidado de no crear nuevas asociaciones negativas de sueño. Si estas usando una en este momento, sigue usándola pero trata de no crear nuevas.

### 5. Ofrécele muchos abrazos y consuelo.

### 6. Observa las señales de crecimiento.

Seguramente te asombraras de los nuevos descubrimientos que tu bebé realizará durante estas semanas.

### 7. Sigue tu rutina flexible lo más posible.

A los bebés les gusta la rutina y consistencia. Asegúrate de tener una en práctica.

Y recuerda que esta regresión de sueño es en realidad una cosa buena. Significa que tu bebé está creciendo y cambiando. Y es temporaria. Tu bebé va a volver a dormir nuevamente bien durante la noche. Si tu bebé no lo hace en unas pocas semanas, por favor considera contactar a su doctor para asegurarte de que no haya ningún problema médico.