



CUIDA Y PROTEGE SU SUEÑO

Información para familias

Los recién nacidos/as pasan 16-18h al día durmiendo

Durante el periodo neonatal, es muy **importante preservar la cantidad y calidad del sueño** pues tiene múltiples beneficios que **ayudan a su crecimiento y desarrollo**

BENEFICIOS

A corto plazo, mejora:

- Crecimiento
- Desarrollo neuronal
- Organización del comportamiento
- Termorregulación

A largo plazo, mejora:

- Desarrollo de sistema motor y neuro sensorial

En nuestras unidades, **las familias podéis ayudarnos** a cuidar y proteger su sueño mediante **intervenciones sencillas** que repercutirán positivamente en su salud y desarrollo

¿CÓMO?

Ayúdanos a **mantener un ambiente tranquilo y seguro**

- Disminuye el tono de voz
- Abre y cierra las puertas de la incubadora con cuidado
- Evita que le dé la luz directamente (natural o artificial)

Tócalo/a con cuidado, suavemente

Sobre todo, para pasar del periodo de somnolencia a despierto de una forma tranquila

Siempre que esté estable, **haz método canguro** el máximo tiempo posible, (incrementa el periodo de sueño, siendo más profundo y estable) Además, fomentará vuestros lazos afectivos

Háblale suavemente

Tu voz y tu olor corporal harán que se sienta tranquilo/a.

Observa y aprende a identificar las señales que indican que está durmiendo (sueño tranquilo y activo) o despierto

Ajusta tus cuidados a su ritmo de sueño-vigilia

Cuida su postura

Contenlo/a con tus propias manos Realiza masajes suaves. Si está estable, puede ayudar a conciliar el sueño

TIPOS DE SUEÑO	CÓMO SE COMPORTA, SEÑALES	AJUSTA TUS CUIDADOS
TRANQUILO	Apariencia dormida Ojos cerrados, sin movimientos o lentos Sin movimientos espontáneos	Permite que siga descansando
ACTIVO	Apariencia dormida Ojos cerrados con movimientos rápidos Pocos movimientos espontáneos Manos abiertas y dedos extendidos Realizan gestos (muecas, sonrisas, movimiento de chupeteo, etc).	Disminuye los factores que interfieran su sueño (luz, ruido, movimiento cerca de la cuna/incubadora)
TRANSICIÓN SOMNOLENCIA	Apariencia de somnolencia Le "pesan" los párpados Ojos intermitentemente abiertos-cerrados Movimientos suaves	Sigue apoyando su sueño Si está "molesto/a", puedes tranquilizarlo con tu voz o con tacto suave Si fuera necesario interactuar, facilita la transición gradual a despierto/a mediante caricias y tu voz



Servicio de Neonatología. Noviembre 2022

Autoras: Victoria Lozano, María Sánchez, María González, M^a Ángeles Sola, Rosario Ros