

## ***Fases del sueño en los niños y los bebés***

***El sueño infantil cumple una función reguladora y reparadora en el organismo. Es esencial para el control de la energía y la temperatura corporal. Es muy importante que se respete el ritmo del sueño infantil para favorecer el descanso de los más pequeños. El sueño en los niños y en los bebés, como en los adultos, tiene diferentes fases y etapas, que van variando con la edad.***



### ***Fases del sueño del bebé***

***El sueño REM. Sueño de movimientos oculares rápidos (REM, siglas en inglés): es la fase activa del sueño, en la que el cerebro permanece activo. Y también la más corta.***

***El sueño NO REM. Sueño NO REM. Es la fase tranquila y profunda del sueño. Y también la más larga.***

### ***Etapas del sueño en los niños***

***El sueño del bebé está dividido en cuatro etapas que se van profundizando progresivamente. Cada una dura cerca de 90 minutos y siempre obedecen a un mismo orden: sueño REM (más liviano y corto) y el sueño NO REM (más profundo y largo).***

***Todos los bebés transitan por ciclos de sueño superficial y profundo durante una misma noche. Conforme el bebé va creciendo, lo normal es que los sueños REM vayan disminuyendo y que los NO REM vayan aumentando. A la edad de 4 meses, por ejemplo, el bebé consigue dormir 3 o 4 horas seguidas. Durante los 90 minutos de sueño profundo acompañado en los extremos por el sueño liviano, el bebé experimenta un estado de semialerta. En estos momentos es cuando el bebé está propenso a despertarse. Pero, minutos después, entrará en la fase más profunda completando su descanso nocturno de casi 8 horas.***

## ***Periodos de vigilia y descanso del bebé***

***Es muy importante respetar esos intervalos sin interrumpirlos para que se conviertan en una costumbre. Pretender que el niño concilie el sueño es una tarea difícil y constituye un verdadero desafío. Pero si se respeta su ritmo, todo será más fácil. Un recién nacido, por ejemplo, ya tiene un modo propio de dormir y de despertarse. Los padres deben crear el clima apropiado para que el bebé establezca su propio ritmo de sueño. Si al despertarse, el bebé no encuentra una respuesta inmediata, se verá obligado a encontrar su propia rutina para seguir durmiendo.***

**(Artículo tomado de [www.guiainfantil.com](http://www.guiainfantil.com))**