

Insomnio cuando tiene un recién nacido

Tener insomnio es cuando le cuesta dormirse o mantenerse dormido o cuando se despierta demasiado temprano. Puede pasar durante períodos breves y luego desaparecer. O puede durar semanas o meses (ser crónico). Los padres de recién nacidos pueden tener insomnio. Quizás alimente al bebé cada algunas horas durante la noche y durante el día. Tal vez no pueda dormirse cuando duerme el bebé. Los cambios de estado de ánimo posparto también pueden afectar el sueño. Es posible que se sienta deprimido o nervioso. La falta de sueño puede dañar el sistema inmunitario, provocar depresión y hacer que sea difícil bajar de peso. Puede hacer que le resulte difícil hacer las actividades cotidianas, cuidar al bebé y cuidarse usted. Pero hay maneras de aliviar el insomnio.

Coordinación con el patrón de sueño de su bebé

Los expertos recomiendan dormir cuando el bebé duerme. Pero puede ser difícil adaptarse al mismo programa de sueño y vigilia del bebé. Por lo general, los recién nacidos duermen en total unas 8 a 9 horas durante el día y un total de 8 horas a la noche. Pero deben despertarse cada algunas horas para comer. La mayoría de los bebés no empiezan a dormir toda la noche (de 6 a 8 horas) hasta que tienen por lo menos 3 meses de edad. Pero esto puede variar mucho. Algunos bebés no duermen toda la noche de corrido hasta cerca de cumplir 1 año. En la mayoría de los casos, el bebé se despertará y querrá comer al menos cada 3 horas.

Lo siguiente puede ser de utilidad:

- Trate de acostumbrar al bebé a un horario de sueño que se ajuste al ciclo día y noche. Durante la noche, use luces tenues y mantenga el lugar en silencio. Durante el día, haga que el bebé esté activo por más tiempo. Así, dormirá mejor a la noche.
- Salga a caminar con el bebé todos los días. El aire fresco y la luz contribuirán a que los dos duerman mejor.
- Cuando el bebé duerma, acuéstese a dormir una siesta o eleve los pies y descansen. Aun el sueño liviano puede renovarlo. Durante la primera etapa del sueño, el cerebro y el cuerpo descansan aunque escuche los sonidos de su alrededor.
- Dé leche materna al bebé a la noche en vez de darle fórmula. Podría ayudar al bebé a dormir mejor y así usted también podrá dormir mejor. La leche materna contiene melatonina natural. Es una hormona que ayuda a dormir.

Cuidados personales para dormir mejor

Hacer algunos cambios saludables en el estilo de vida pueden mejorar su descanso. Lo siguiente puede ser útil:

- Haga algo de ejercicio todos los días. Esto puede ayudarlo a reducir el estrés. No haga ejercicio intenso de 2 a 4 horas antes de irse a la cama.
- No beba alcohol desde, al menos, 4 a 6 horas antes de irse a dormir. Al principio, puede ayudarlo a dormirse. Pero se despertará más veces durante la noche. Y su sueño no será reparador. Si está amamantando, avise al proveedor de atención médica antes de beber alcohol.

- Reduzca el consumo de café, té negro y bebidas de cola. Tienen cafeína y pueden mantenerlo despierto durante la noche.
- No consuma nicotina durante las 6 horas antes de irse a dormir. Puede mantenerlo despierto durante la noche. Si está amamantando, avise al proveedor de atención médica antes de usar nicotina de cualquier fuente.

Preparativos para acostarse

Para dormir mejor, pruebe los siguientes consejos:

- Use un colchón y una almohada cómodos.
- No coma mucho justo antes de irse a dormir.
- Elimine los ruidos, las luces brillantes, los televisores, los teléfonos celulares y las computadoras del cuarto donde duerme.
- Asegúrese de que la habitación no esté demasiado caliente ni demasiado fría. Si no es lo suficientemente oscura, una máscara para los ojos puede ser útil.
- Establezca una rutina antes de acostarse para acostumbrar al cuerpo a saber cuándo es hora de dormir.
- Considere la idea de irse a la cama como algo relajante y placentero. De esta manera, tardará menos en dormirse.
- Si sus inquietudes no le permiten dormir, escríbalas en un diario. Luego, ciérrelo y acuéstese.
- No pase demasiado tiempo en la cama tratando de dormirse. Si no puede dormirse, levántese y haga otra actividad (evite el uso de aparatos electrónicos) hasta que sienta cansancio y sueño.

Para ayudar a relajarse

El estrés, la ansiedad y la tensión corporal pueden mantenerlo despierto. Para relajarse antes de irse a la cama, pruebe con tomar un baño caliente o hacer meditación o yoga. Además, pruebe esto:

- Respiración profunda. Siéntese o recuéstese en una silla. Respire hondo y despacio. Mantenga el aire mientras cuenta hasta 5. Luego, libere lentamente el aire por la boca. Repítalo hasta que se sienta relajado.
- Relajación muscular progresiva. Tense y relaje los músculos del cuerpo a medida que respira profundamente. Comience por los pies y siga con los músculos del resto del cuerpo hasta llegar al cuello y la cara.

Busque apoyo de otras personas

Su pareja u otros cuidadores pueden aliviar su carga y ayudar a que duerma. Acepte la ayuda de los demás cuando se la ofrezcan. Pida ayuda cuando la necesite. Extráigase leche con una bomba sacaleches. Deje que otra persona alimente al bebé mientras usted duerme una siesta. Muchas madres primerizas se sienten un poco deprimidas durante unas semanas. Comparta lo que siente con sus seres queridos.

Si no se siente a gusto compartiendo sus sentimientos con sus seres queridos, póngase en contacto con el proveedor de atención médica. El Consultorio de Salud de la Mujer, una agencia del gobierno federal, tiene un teléfono de ayuda para mujeres preocupadas por la depresión posparto u otros problemas de salud mental. Puede contactarse al 800-994-9662.

Los medicamentos para dormir y la lactancia

Si está amamantando, consulte con su proveedor de atención médica antes de usar cualquier tipo de medicamento, suplemento o hierba para ayudarla a dormir. Algunos podrían ir directamente a la leche que produce. Incluso los comprimidos de melatonina pueden afectar al bebé a través de la leche materna.

Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame al proveedor de atención médica si tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- Síntomas que no se alivian o que empeoran
- Síntomas nuevos