

¿Qué tan importante es dormir?

“La importancia del sueño para el cerebro en desarrollo es absolutamente importante. Casi no hay nada mas que nosotros hacemos que dejarlos dormir.”

“Esto hace que su desarrollo cerebral sea lo normal posible. Así que un bebe típico antes de su nacimiento está durmiendo casi 24 horas al día. Pueden tener 30 minutos despiertos.”

“A pesar de que se están moviendo y se sienten como si estuvieran despiertos por lo general casi no tienen momentos de despierto o están despiertos durante una pequeña fracción de su tiempo en el útero. Así que los bebés que nacen prematuros están expuestos a un montón de diferentes estímulos y por lo general es difícil encontrar un estado feliz.”

“Así que tratamos de minimizar la cantidad de tiempo que le damos estímulos externos, si eso significa tocarlos o medir cosas de ellos. Le tratamos de dar la mayor cantidad de sueño posible. Y básicamente lo que yo le digo a los padres es que el bebe dormira todo el tiempo, y que estaran más alerta cuando empiezan a acercarse de un mes o dos a su fecha de vencimiento, entonces usted vera que se quedan despiertos mas. Pero, queremos que duerman casi todo el tiempo es ideal para su crecimiento cerebral.”