



El sueño materno, un abrazo invisible que protege al feto y al neonato



Raiza-Díaz-Cortés, Álvaro Monterrosa-Castro, Virginia Romero-Gutiérrez

Grupo de Investigación Salud de la Mujer

saluddelamujer@unicartagena.edu.co

Universidad de Cartagena – Colombia www.grupodeinvestigacionsaluddelamujer.com

Características fundamentales del ciclo sueño/vigilia de la mujer gestante y de la lactante

PRIMER TRIMESTRE

Aumenta la somnolencia diurna y el tiempo total de sueño

SEGUNDO TRIMESTRE

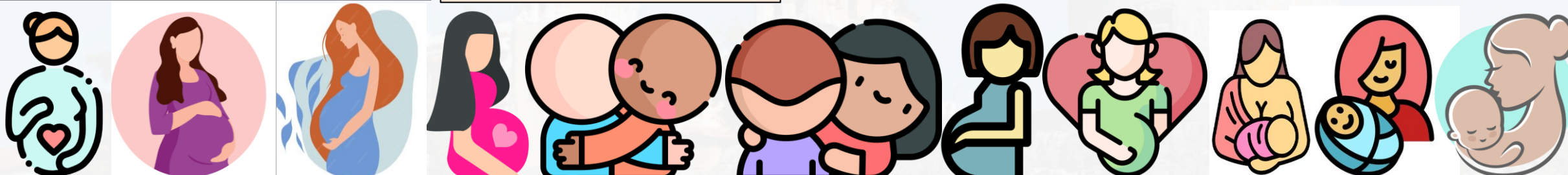
Escasas manifestaciones en relación con el sueño

TERCER TRIMESTRE

Insomnio, reflujo y síndrome de piernas inquietas

POSPARTO

Sueño fragmentado por la lactancia y los cuidados



Recomendaciones para un buen dormir según los trimestres prenatales y en el posparto

- Siesta cortas (<30 min).
- No automedicarse con inductores del sueño.
- Mantener buena higiene del sueño.

- Evitar comidas muy copiosas y picantes.
- Controlar la ingesta de líquidos antes de acostarse en la noche.

- Dormir lateral izquierda.
- Usar almohadas entre las rodillas y debajo del abdomen, y elevar cabecera.
- Relajación, evitar cafeína, conservar el dormitorio oscuro y silencioso.

- Dormir cuando el neonato duerme.
- Compartir tareas de cuidado.
- Rutinas relajantes (ducha tibia, música suave). Evitar cafeína.