

# 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

Universidad de Cartagena – Colombia [saluddelamujer@unicartagena.edu.co](mailto:saluddelamujer@unicartagena.edu.co) [www.grupodeinvestigacionsaluddelamujer.com](http://www.grupodeinvestigacionsaluddelamujer.com)

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

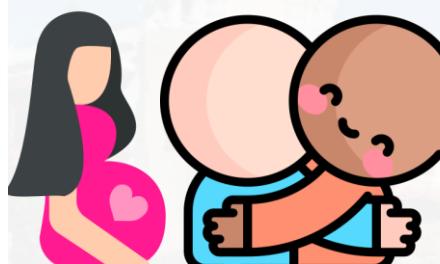
### PRIMER TRIMESTRE

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.