

## **Prácticas para el descanso y sueño en lactantes menores de cuatro meses. Año 2017**

Gómez, Carolina Noelia<sup>1</sup>  
Vallejos, Noelia E.<sup>2</sup>  
Navajas, Virginia<sup>3</sup>  
Huespe Auchter, María Soledad<sup>4</sup>  
Auchter Oliva, Mónica Cristina<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Hospital Julio C. Perrando, Resistencia, Chaco, Argentina, Correo electrónico: gomezcarolinanoelia22@gmail.com

<sup>2</sup> Hospital Julio C. Perrando, Resistencia, Chaco, Argentina, Correo electrónico: noezv@hotmail.com

<sup>3</sup> Hospital Julio C. Perrando, Resistencia, Chaco, Argentina, Correo electrónico: unasonrisayadelante@hotmail.com.ar

<sup>4</sup> Hospital Salvador Mazza, Villa Ángela, Chaco, Argentina, Correo electrónico: solehuespe@gmail.com

<sup>5</sup> Profesora Titular, Facultad de Medicina, UNNE, Corrientes, Argentina, Correo electrónico: monicaauchter@gmail.com

### ***Resumen:***

**Introducción:** Las prácticas de descanso y sueño en lactantes son controversiales e influenciadas por factores socioculturales, por lo que distintas investigaciones buscan determinar riesgos y beneficios de las mismas, dirigidas sobre todo a disminuir el riesgo de muerte súbita.

**Objetivo:** Indagar en las prácticas para el descanso y sueño utilizados habitualmente en niños menores de cuatro meses.

**Métodos:** estudio cuantitativo, descriptivo y transversal, mediante encuestas a cuidadores de niños menores a 4 meses de Resistencia, Chaco, durante 2017. La muestra incluyó cuidadores principales que cumplían los criterios de inclusión para el estudio y aceptaron participar del mismo.

**Resultados:** se encuestaron 90 cuidadores. Sólo el 48% ubicaba al niño en posición boca arriba para dormir, el 52% practicaba colecho y de estos el 90% de los que dormían con el cuidador no usaban juguetes o peluches cercanos. Las actividades realizadas más frecuentemente por cuidadores para inducir el sueño del lactante eran ofrecer chupete en el 60%, mecer en brazos al niño en 68% y ofrecer lactancia materna el 53%. Los cuidadores solteros utilizaban con frecuencia el decúbito lateral, compartir la cama con el niño y dar lactancia materna.

**Conclusiones:** Se observa que los hábitos de descanso y sueño requieren ser promovidos por el equipo de salud. Los cuidadores necesitan información sobre sueño seguro para sus niños, que además de recomendaciones de la posición supina, se incluya que sea en cuna, con brazos fuera de sabanas, sin almohadas ni juguetes, en ambiente libre de humo y con lactancia materna exclusiva.

***Palabras clave:*** lactantes – descanso y sueño – prácticas de crianza

## **Practices for rest and sleep in infants under four months. Year 2017**

### ***Summary:***

**Introduction:** Rest and sleep practices in infants are controversial and influenced by sociocultural factors, so different research seeks to determine risks and benefits of them, aimed above all to reduce the risk of sudden death.

**Objective:** To investigate the practices for rest and sleep habitually used in children under four months.

**Methods:** quantitative, descriptive and cross-sectional study, through surveys of caregivers of children under 4 months of Resistencia, Chaco, during 2017. The sample included primary caregivers who met the inclusion criteria for the study and agreed to participate.

**Results:** 90 caregivers were surveyed. Only 48% placed the child in an upright position to sleep, 52% practiced co-sleeping and of these 90% of those who slept with the caregiver did not use toys or close teddies. The activities carried out most frequently by caregivers to induce the sleep of the infant were to offer a pacifier in 60%, rocking the child in arms in 68% and offering breastfeeding 53%. Single caregivers often used lateral decubitus, sharing bed with the child and breastfeeding.

**Conclusions:** It is observed that rest and sleep habits require being promoted by the health team. Caregivers need information about safe sleep for their children, which in addition to recommendations of the supine position, is included in a crib, with arms out of sheets, without pillows or toys, in a smoke-free environment and with exclusive breastfeeding.

***Keywords:*** infants - rest and sleep - parenting practices

## I. INTRODUCCIÓN

Las prácticas de descanso y sueño de los lactantes es un tema controversial e influenciado por factores socio culturales. En los últimos años se han realizado investigaciones con el fin de determinar los riesgos y beneficios de las diversas prácticas, dirigidos sobre todo a disminuir la muerte súbita del lactante. Por muchos años se creyó que la mejor posición para que el pequeño durmiera era boca abajo, ya que se consideraba un menor riesgo de aspiración en caso de vómito o reflujo, mayor comodidad, sueño menos agitado, menos cólicos y mejor oxigenación sobre todo en niños prematuros.<sup>1</sup> Hoy se sabe que colocar al lactante a dormir en posición prona puede constituir un factor de riesgo. En años previos a estos avances, muchos de los casos de fallecimientos ocurridos en lactantes que se encontraban en guarderías o a cargo de cuidadores, habían sido colocados a dormir en posición prona.<sup>2</sup>

También se ha documentado que la posición de costado para dormir en estos es insegura e inestable. Investigaciones posteriores al año 2004 mostraron que descansar de costado, a pesar de ser menos peligroso que la posición prona, también aumentaba el riesgo de muerte súbita. Los resultados señalaron que el 64% de los infantes víctimas de muerte súbita que habían sido colocados de costado para dormir y giraron hacia la posición prona el día del fallecimiento. Por esta razón, se considera que la posición lateral es peligrosa ya que estando de costado los niños pueden girar hacia la posición prona en forma accidental.<sup>3</sup>

En 1994 se inició la campaña Volver a Dormir dirigido por el Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano, esfuerzo conjunto de la Oficina de Salud Materno Infantil de la Administración de Recursos y Servicios en Salud, la Academia Americana de Pediatría, la Alianza Síndrome de Muerte Súbita del Lactante, la Asociación del síndrome de muerte súbita del lactante y los Programas de Mortalidad Infantil. El Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver comenzó a conducir encuestas nacionales sobre las prácticas de cuidado infantil para evaluar la aplicación de la recomendación de la Academia Americana de Pediatría. Entre 1992 y 2001, la tasa del síndrome de muerte súbita del lactante disminuyó y los descensos más dramáticos ocurrieron en los años inmediatamente posteriores a las primeras recomendaciones de posición no prona, consistentes con el aumento constante de la prevalencia de sueño en posición supina.<sup>4</sup>

Un estudio en la Provincia de Buenos Aires en 2007 mostró que la posición para dormir en niños de 2 a 6 meses fue supina en 51,2%, de costado en 30,2% y en prono en 18,6%.<sup>5</sup> Blair y colaboradores observaron que el no cumplimiento del decúbito dorsal se asociaba en forma significativa con cuidadores adolescentes, solteros y con bajo nivel educativo.<sup>6</sup>

Otro trabajo señaló que la mayoría de las muertes relacionadas con el sueño infantil eran atribuidas a sofocación por objetos en la cama del infante; por ello, almohadas y colchas nunca deben estar en el medio ambiente del sueño del niño. Además, el riesgo de sofocación se incrementa veinte veces más cuando es colocado en la cama del cuidador al momento de dormir.<sup>7</sup>

En 2015, una investigación desarrollada en el centro de atención primaria de la salud Alma Fuerte, de la ciudad de Neuquén, mostró que 71% de los bebés de 0 a 6 meses eran colocados en la cama de los padres; 25,28% en su cuna y el 3,44% en el carrito durante el sueño. Este estudio publicó además que 86,20% de las familias dijeron no colocar almohadas al pequeño para dormir, aunque el 13,79% si realizaba esta práctica.<sup>8</sup>

Otro trabajo sobre prácticas de descanso y sueño se desarrolló en 2014 en el Servicio del Niño Sano del Hospital Rivadavia, Provincia de Buenos Aires, sobre una muestra de madres de menores de 4 meses, con promedio de 25 años de edad e instrucción secundaria completa. La mayoría reveló que alimentaban a su bebé y le cambiaba los pañales antes de dormir. Otras actividades llevadas a cabo eran mecerlo (76%) y pasearlo en cochecito (65%); prácticas sobre las que no se ha encontrado evidencia científica ni teorías que las sustenten según los mismos autores. Más de la mitad expresó que le cantaba, colocaba almohadas o acercaba juguetes al pequeño. Alrededor del 80% refirió realizar la misma secuencia de actividades diariamente. Un dato llamativo de este trabajo fue la escasa implementación del baño como favorecedor del sueño del niño.<sup>9</sup>

La revisión teórica sobre el objeto de estudio referido a las prácticas de descanso y sueño en niños menores a cuatro meses pone en evidencia la importancia de investigar al respecto. Según las fuentes consultadas, muchas de las prácticas utilizadas en estos infantes forman parte de la cultura familiar, que aporta conocimientos, creencias y costumbres destinadas crear condiciones y ambientes que no siempre son los más adecuados para el descanso y sueño de pequeños.

Objetivo general: Caracterizar las prácticas de descanso y sueño en niños menores a cuatro meses que viven en la ciudad de Resistencia, Chaco, año 2017.

Objetivos específicos: Identificar posición y lugar en donde ubican los cuidadores a los niños menores de cuatro meses al momento de dormir; describir las actividades relacionadas a la estimulación de los sentidos, a los cuidados básicos y la preparación del entorno para generar el sueño del niño; y determinar edad, instrucción y situación de pareja de los cuidadores de lactantes menores de 4 meses.

## II. MÉTODOS

Se planteó un trabajo de tipo cuantitativo, descriptivo y transversal. La recolección de datos se realizó mediante encuesta a cuidadores de niños menores a 4 meses que transitaban por las calles céntricas de la ciudad de Resistencia durante los meses de Junio y Agosto de 2017 y que aceptaron voluntariamente participar del estudio. El muestreo fue no probabilístico y consecutivo hasta alcanzar el 3% de niños de 4 meses esperados para ese período. El criterio de inclusión fue ser el cuidador principal del niño y estar domiciliado en la ciudad de realización de la investigación, se excluyeron turistas y a aquellos que se negaron a responder la encuesta.

Las variables estudiadas en el cuidador fueron edad, nivel de instrucción, situación de pareja y vínculo con el niño. Además se indagó sobre posición y lugar para dormir del pequeño, actividades relacionadas con la estimulación de los sentidos, los cuidados básicos y la preparación del entorno realizadas para generar el sueño del lactante.

Los datos obtenidos se volcaron a una matriz para su posterior análisis a través del programa Microsoft Excel, utilizando medidas de tendencia central y dispersión para las variables numéricas y frecuencias absolutas y relativas para las variables categóricas.

## III. RESULTADOS

La muestra quedó conformada con 90 cuidadores. Según el vínculo del cuidador con el niño el 96,6% eran las madres; el 3,4% restante correspondió a padre, abuela y tía. En relación a la edad, la muestra tuvo un rango entre 16 a 56 años; promedio 26 años, DS de  $\pm 6,22$ .

En nivel de instrucción, 51% (46) refirió secundario completo, 24% (21) secundario incompleto, 12% (11) universitario incompleto, 10% (9) universitario completo y 3% de la muestra primario completo (2) e incompleto (1). La situación de pareja mostró que 39% de los cuidadores se encontraban en unión de hecho, 33% eran solteros y 28% casados.

Respecto a la posición en la que era ubicado el niño al momento de dormir, 48% (43) de los cuidadores refirieron recurrir al decúbito supino; 41% (37) utilizaba el decúbito lateral y 11% (10) la posición prona. O sea, más de la mitad de los cuidadores no respetaba las recomendaciones internacionales sobre prácticas para disminuir la muerte súbita en el lactante.

En cuanto al lugar donde el niño dormía habitualmente, el 100% de la muestra compartían la habitación, 52% era colocado en la cama de los adultos, 45% en cuna y 3% era ubicado en cochecito.

Al indagar sobre las actividades habituales para la estimulación de los sentidos y favorecer el sueño del niño, 60% le ofrecía chupete, 68% lo mecía en brazos y 48% cantaba canciones de cuna. Entre las realizadas solo a veces se identificó ponerle música (56%) y pasearlo en brazos (66%). El 74% refirió no recurrir al paseo en cochecito para hacer conciliar el sueño.

Tabla N° 1. Distribución porcentual de los cuidadores según las actividades relacionadas a la estimulación de los sentidos para generar el sueño del niño

Variables	Valores	n=90	%
Usa chupete	Si	54	60
	No	36	40
Mecerlo en brazos	Siempre	61	68
	A veces	29	32
	Nunca	0	0
Cantarle	Siempre	43	48
	A veces	41	45
	Nunca	6	7
Ponerle música	Siempre	2	2
	A veces	50	56
	Nunca	38	42
Pasearlo en brazos	Siempre	3	3
	A veces	59	66
	Nunca	28	31
Pasearlo en cochecito	Siempre	6	7
	A veces	17	19
	Nunca	67	74

Fuente: Elaboración propia de datos obtenidos de encuestas realizadas en la vía pública. Junio a Agosto 2017

En los cuidados básicos para favorecer el descanso y sueño, la higiene corporal del lactante se ubicó en 68% con baños matutinos esporádicamente. En relación a la rutina alimentaria, 53% refirió ofrecer el pecho todo lo necesario para hacer dormir al niño; 36% daba pecho más fórmula y 11% no alimentaba. Se observó además que 76% siempre y 24% a veces realizaban el control del pañal antes de hacerlo dormir.

Tabla N°2. Distribución porcentual de los cuidadores según las actividades relacionadas a los cuidados básicos para generar el sueño del niño.

Variables	Valores	n=90	%
Higiene corporal	Baño matutino todos los días	8	9
	Baño matutino esporádicamente	61	68
	Baño nocturno todos los días	19	21
	Baño nocturno esporádicamente	2	2
Rutina alimentaria	Pecho todas las veces	48	53
	Pecho más fórmula	32	36
	No alimenta	10	11
Control del pañal	Siempre	68	76
	A veces	22	24

Fuente: Elaboración propia de datos obtenidos de encuestas realizadas en la vía pública. Junio a Agosto 2017

Con el uso de almohada, 41% de los cuidadores manifestó colocársela, mientras que 59% refirió no hacerlo. En cuanto a dormir o no con juguetes o peluches, el 48% de la muestra dijo que sí en tanto un 52% se expresó por la negativa. Al vincular algunas variables se observó que 67% de los cuidadores solteros ofrecía chupete antes de dormir, actividad llevada a cabo por 57% de los que tenían unión de hecho y 56% de los casados. Los cuidadores que ubicaban al niño boca arriba al momento de dormir, eran mayormente los que se encontraban en unión de hecho (60%) y los casados (52%); solo 30% de los solteros colocaban al niño en decúbito supino, mientras que 57% de estos lo ubicaban de costado.

En cuanto al nivel de instrucción, 46% de los cuidadores con secundaria completa ubicaban en posición supina al niño y 50% recurría al decúbito lateral. En aquellos con secundaria incompleta el porcentaje obtenido fue del 43% tanto para la posición supina como para la lateral. La vinculación entre formación universitaria y posición más utilizada al acostar al niño, mostró que el decúbito supino era empleado en aquellos con universitario completo (56%) y por 64% de los de universitario incompleto.

Sin embargo, también se constató que 33% de los cuidadores con universitario completo posicionaban al niño boca abajo para dormir. Respecto a los cuidadores que compartían la cama con el niño, el 81% tenía secundaria incompleta y 48% secundaria completa. En cuanto a la situación de pareja, 87% de los que hacían colecho se encontraban solteros. Además se constató que 72% de los casados y 51% de los en unión de hecho hacían dormir al niño en su cuna. Mecer al niño para conciliar el sueño fue una de las actividades realizadas casi siempre por los cuidadores y según la situación de pareja se observó que lo hacía el 63% de

los solteros, 68% de los casados y 71% de los en unión de hecho. El 68% de los cuidadores casados siempre le cantaban al niño para dormir, mientras que esto lo hacía el 40% de los solteros y en unión de hecho.

En relación al acto de poner música al momento del sueño, un mínimo porcentaje (2%) lo hacía siempre, 60% de los solteros lo practicaba a veces y 44% de los casados nunca. Las acciones de pasear en brazos o en cochecito al niño para conciliar el sueño, fueron las actividades menos realizadas siempre. El 77% de los cuidadores solteros nunca paseaba al niño en cochecito; 60% lo hamacaba en brazos a veces, 88% de los casados lo paseaba solo a veces en cochecito, 12 % nunca y 56 % lo paseaba en brazos a veces.

En cuanto a la higiene corporal, los cuidadores solteros, en unión de hecho y casados refirieron realizar baño matutino esporádicamente en 73%, 71% y 56% respectivamente. El 40% de los casados expresó realizar baño nocturno todos los días. En la rutina alimentaria antes de la conciliación del sueño, 60% de cuidadores solteros dijeron ofrecer pecho todas las veces, 57% de los en unión de hecho expresó alimentarlo de la misma forma en tanto que el 52 % de los casados manifestó ofrecer pecho más fórmula.

En relación al control del pañal, esta actividad fue desarrollada siempre por el 84% de los cuidadores casados, 74% de los que estaban en unión de hecho y 70% de los solteros. Con respecto a las actividades referidas a la preparación del entorno, se observó que 48% de la muestra que colocó almohada al niño para dormir eran casados; en el uso de juguetes o peluches 67% de solteros dijeron no llevar a cabo dicha acción, pero 54% de los en unión de hecho y 64% de los casados si expresaron colocar juguetes o peluches junto al lactante para dormir.

#### IV. CONCLUSIONES

Este estudio muestra que la posición utilizada con mayor frecuencia al momento de dormir del niño es el decúbito supino, dato similar al reportado por Convertini y Tripodi.<sup>5</sup> La posición de costado es la más recurrida por cuidadores solteros, en tanto aquellos en unión de hecho y casados emplean con mayor frecuencia la posición boca arriba.

A diferencia de lo reportado por Parra,<sup>8</sup> en este estudio la prevalencia del colecho es menor al 19%. Compartir la cama con el niño también es una de las prácticas realizadas en mayor porcentaje por cuidadores sin pareja, dato similar al obtenido en otras investigaciones.<sup>7</sup> Los resultados obtenidos señalan que niños que duermen con el cuidador no usan juguetes o peluches cercanos, lo que coincide con lo reportado por Convertini y Tripodi.<sup>5</sup> En relación al uso de almohada, este estudio muestra una frecuencia de 41%, dato significativamente mayor al 25% publicado en el artículo "Prácticas de crianza de familias con bebés: una mirada desde la psicología comunitaria".<sup>8</sup> Las actividades frecuentemente realizadas para estimular los sentidos del niño y generar el sueño incluyen: ofrecer chupete (60%), mecerlo en brazos (68%) y cantarle (48%); en un porcentaje menor, ponerle música (2%), pasearlo (3%), en cochecito (7%). Estos valores difieren de lo obtenido por De Rose y Springer,<sup>9</sup> quienes hallaron una frecuencia de 17,6% en el uso del chupete, mecerlo en brazos 41%, cantarle 59%, ponerle música y pasearlo a upa 11,8% y pasearlo a cochecito 5,9%.

La lactancia materna exclusiva es la práctica alimentaria más frecuente antes del sueño del niño, lo que coincide con lo encontrado en otra investigación.<sup>5</sup> En relación a la higiene corporal antes de hacerlo dormir, más de la mitad de la muestra lo realiza, prácticas independientes de la situación de pareja del cuidador. Esto contrasta con otro artículo,<sup>9</sup> que encontró la escasa implementación del baño para la preparación del sueño del niño.

El controlar el pañal al niño antes de dormir es una de las actividades llevadas a cabo por la mayoría de los cuidadores, dato similar al descrito por De Rose y Springer.<sup>9</sup>

Respecto al decúbito al momento del sueño del infante, el supino es la posición más frecuente aunque no supera la mitad de la muestra estudiada. Ubicarlo de costado, el compartir la cama con el niño y mantener la lactancia materna son prácticas frecuentemente realizadas por cuidadores solteros. No obstante esto, un porcentaje importante de progenitores con universitario completo recurren a la posición prona al momento de ubicar al pequeño para dormir.

En este trabajo se observa que los cuidadores que hacen uso de juguetes o peluches son generalmente aquellos que colocan al lactante en su cuna o cochecito para dormir, práctica que no está recomendada y que la llevan a cabo mayoritariamente los cuidadores en unión de hecho o casados.

En conclusión, los hábitos de sueño se adquieren y es función del equipo de salud promover en las familias hábitos saludables al dormir. Las familias requieren ser informadas sobre las características del sueño seguro para sus niños que además de la posición supina incluya que sea en su cuna, con brazos por arriba de la sabana, sin almohada ni juguetes, en un ambiente libre de humo y con lactancia materna exclusiva.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Willinger M, Hoffman HJ, Hartford RB. Infant sleep position and risk for sudden infant death syndrome: report of meeting held January 13 and 14, 1994, National Institutes of Health, Bethesda, MD Pediatrics 1994;93(5):814-9.
2. Willinger M, Hoffman HJ, Kessler RC, Corwin MJ. Factors associated with caregivers' choice of infant sleep position, 1994-1998: the National Infant Sleep Position Study. JAMA 2000;283(16):2135-42.
3. Moon RY, Omron R. Determinants of infant sleep position in an urban population. Clin Pediatr (Phila) 2002;41(8):569-73.
4. Huck FR, Herman SM, Donovan M. Sleep environment and the risk of sudden infant death syndrome in an urban population: the Chicago Infant Mortality Study. Pediatrics 2011;111(5 pt 2):1207-14.
5. Convertini G, Tripodi MR. Hábitos de sueño en menores de 2 años. Arch Argent Pediatr 2007;105(2):122-128.
6. Blair P, Flemming P, Bensley D, et al. Smoking and the Sudden Deaths Syndrome study for confidential enquiry into stillbirths and deaths in infancy. BMJ 1996;31(3): 195-198.
7. Tappin DM. American Academy of Pediatrics Task Force on Sudden Infant Death Syndrome The changing concept of sudden infant death syndrome diagnostic coding shifts, controversies regarding the sleeping environment, and new variables to consider in reducing risk. Pediatrics 2005;116(5):1245-55.
8. Parra M A. Prácticas de crianza de familias con bebés: una mirada desde la psicología comunitaria. [Revista en internet]. 2015; 13(30):19. Disponible en:  
<http://www.aacademica.org/000-015/616>
9. Rose ML, Nahir Springer L. Caracterización de la co-ocupación de preparación para el sueño en niños sanos. Eficacias observadas por las madres. TOG (A Coruña) [revista en internet]. 2014; 11(20): 17. Disponible en:  
<http://www.revistatop.com/num20/pdfs/revision1.pdf>