

"Hay que dar cereales en un biberón por la noche "para que aguante" más sin despertarse por la noche"

MITO O REALIDAD:

◦ "Hay que dar cereales en un biberón por la noche "para que aguante" más sin despertarse por la noche"

Se piensa que...

Hay gente que piensa... que el niño se despierta por la noche por tener hambre. Por lo tanto, si le dan un biberón con cereales por la noche van a dormir mejor.

¿Es esto verdad?



Y en realidad lo que sabemos es....

Hay estudios que comparan el número de despertares entre niños que toman solo pecho y niños que toman biberón con cereales. Demuestran que los niños que toman cereales antes de dormir, **no duermen mejor ni tienen menos despertares** que los niños **alimentados solo con pecho**.

Durante los **primeros 6 meses de vida** los bebés se despiertan a menudo. Es el patrón del sueño normal a estas edades. Al despertarse la madre suele poner el niño al pecho.

Estos **despertares y la lactancia** frecuente favorecen **el apego** y el mantenimiento de la lactancia.

Los bebés que toman el pecho pueden tardar más tiempo en dormir de un tirón, pero eso no les perjudica.

La introducción de un biberón con cereales por la noche no hace que el niño duerma mejor y puede interferir con la lactancia, qué sí ha demostrado sus beneficios. Además, la sobrealimentación nocturna con cereales puede favorecer el desarrollo de sobrepeso y obesidad en los niños.

Fecha de publicación: 14-01-2019

Autor/es:

- [Rosa Mª Macipe Costa](#). Pediatra. Centro de Salud "San Pablo". Zaragoza
- [Grupo de Educación para la Salud](#). AEPap.



