



La calidad del sueño de la madre mejora con los años

Salud. Investigación publicada en 2026 muestra que la calidad del sueño de las madres no solo se ve afectada en el posparto, sino durante toda la infancia, con mejoras más claras cuando los hijos alcanzan los 8 a 10 años.

Suelen Granda Avilés
nuevawmujer.com

Dormir bien suele darse por sentado hasta que deja de ocurrir. Para millones de mujeres en el mundo, la maternidad marca un antes y un después en la forma de descansar, no solo durante el embarazo o los primeros meses tras el parto, sino a lo largo de años. Así lo confirma un estudio publicado en 2026 en la revista científica Sleep Medicine, que analizó cómo evoluciona la calidad del sueño de las madres durante los primeros diez años de vida de sus hijos.

Lejos de la idea extendida de que el cansancio materno se limita al posparto o a la etapa del bebé, la investigación revela un panorama mucho más complejo, con altibajos, mejoras parciales y nuevos desafíos que acompañan cada etapa del crecimiento infantil. El descanso materno, concluyen los autores, es un proceso dinámico que se

ve influido por factores biológicos, emocionales, sociales y familiares mucho más allá de los primeros años de crianza.

UN ESTUDIO QUE MIRA MÁS ALLÁ DEL POSPARTO
El estudio, titulado *Maternal sleep during the first ten years of the child's life*, se basó en una encuesta transversal aplicada a 1.189 madres de niños y niñas entre 0 y 10 años. A través del *Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI)*, una herramienta ampliamente utilizada en investigación clínica, se evaluó cómo dormían las madres en distintas etapas de la infancia de sus hijos.

Uno de los principales aportes de esta investigación es que rompe con la mirada tradicional que asocia la mala calidad del sueño materno exclusivamente con los primeros meses tras el nacimiento. En cambio, ofrece una visión de largo plazo, mostrando que el descanso de las madres cam-

bia, mejora y vuelve a deteriorarse en distintos momentos, dependiendo de la edad del niño y de múltiples factores del entorno.

LOS PRIMEROS DOS AÑOS: EL PERÍODO MÁS CRÍTICO

Los resultados confirman algo que muchas madres ya saben por experiencia propia: los primeros dos años de vida del hijo son los más duros en términos de descanso. Durante esta etapa, la mayoría de las madres reportó una mala calidad de sueño, caracterizada por despertares frecuentes, dificultad para conciliar el sueño y sensación de cansancio persistente durante el día.

Según el estudio, los despertares nocturnos del niño son el factor que más impacta negativamente en el descanso materno durante esta fase. A ello se suman la lactancia, la carga emocional del cuidado constante, la adaptación a un nuevo rol y, en muchos casos, la falta de apoyo suficiente durante la noche.

Los investigadores destacan que este deterioro del sueño no debe interpretarse como una debilidad individual, sino como una consecuencia natural de una etapa

que exige una alta disponibilidad física y emocional de la madre.

A LOS TRES AÑOS: UNA MEJORA ESPERANZADORA

Uno de los hallazgos más alentadores del estudio aparece alrededor de los tres años de edad del hijo. En este momento, muchas madres experimentan una mejora significativa en la calidad del sueño. Los niños suelen dormir períodos más largos y continuos, y las rutinas nocturnas se vuelven más predecibles.

Esta mejora, sin embargo, no significa una recuperación definitiva. Los investigadores subrayan que se trata de un alivio parcial, que puede verse influido por factores como la organización familiar, la corresponsabilidad en el cuidado y el bienestar emocional de la madre.

Para muchas mujeres, esta etapa coincide con el retorno a una mayor autonomía personal y con la posibilidad de retomar actividades postergadas, lo que también contribuye a una mejor percepción del descanso.

ENTRE LOS 4 Y 5 AÑOS: EL SUEÑO VUELVE A RESENTIRSE

De forma llamativa, el estudio identifica un nuevo descenso en la calidad del sueño materno cuando los hijos tienen entre cuatro y cinco años. Aunque a esa edad los niños ya no dependen físicamente de sus madres durante la noche, aparecen otros factores que alteran el descanso.

Pesadillas, miedos nocturnos, enfermedades frecuentes asociadas al inicio de la vida escolar y cambios en las dinámicas familiares pueden generar nuevos despertares y preocupaciones. Además, muchas madres enfrentan en esta etapa una mayor carga mental relacionada con la educación, la organización



CÓDIGO QR

Escanear el código y visita Nueva Mujer en línea:



del hogar y el equilibrio entre trabajo y familia.

El estudio señala que este deterioro suele ser inesperado, ya que socialmente se asume que, a esa edad, "todo debería estar más tranquilo". Sin embargo, los datos muestran que el descanso materno sigue siendo vulnerable.

HACIA LOS 8 Y 10 AÑOS: UNA MEJORA MÁS SOSTENIDA

La noticia más positiva llega en la etapa final analizada por la investigación. Entre los 8 y 10 años de edad de los hijos, las madres reportaron una mejora más clara y sostenida en la calidad de su sueño. Aunque no se afirma que el descanso vuelva exactamente a los niveles previos a la maternidad, sí se observa un patrón de mayor estabilidad y recuperación.

Los niños, a esta edad, suelen tener horarios de sueño más regulares y una mayor autonomía nocturna. Esto permite a las madres dormir con menos interrupciones y recuperar, en parte, la sensación de descanso reparador.

Los investigadores destacan que esta mejora no ocurre de manera automática, sino que está asociada a factores como el apoyo familiar, la actividad física regular y un mayor nivel educativo, variables que se correlacionaron con mejor calidad de sueño en las madres participantes.

LAS CLAVES

Dormir también es salud materna

■ Los autores del estudio subrayan que el sueño no debe considerarse un lujo ni un tema secundario en la vida de las madres. Dormir mal de forma crónica se asocia con problemas de salud física, afectación del estado de ánimo, mayor riesgo de ansiedad y dificultades cognitivas.

■ Desde esta perspectiva, el estudio de 2026 aporta evidencia clave para repensar las políticas de apoyo a la maternidad, ampliando el foco más allá del posparto inmediato y reconociendo que el bienestar materno requiere acompañamiento a largo plazo.

Una mirada más compasiva sobre la maternidad

■ Quizá uno de los mensajes más potentes de esta investigación es que valida una experiencia compartida por muchas mujeres: sentirse cansadas durante años no es exageración ni falta de organización, sino una realidad documentada por la ciencia.

■ El estudio invita a construir una mirada más empática sobre la maternidad, entendiendo que cada etapa trae sus propios desafíos y que el descanso materno es una necesidad básica, no negociable.

EL IMPACTO DEL ENTORNO Y LOS HÁBITOS

Más allá de la edad de los hijos, el estudio pone énfasis en el rol del entorno y los hábitos maternos. Las madres que realizaban actividad física al menos dos o tres veces por semana reportaron mejor calidad de sueño en casi todas las etapas. Asimismo, contar con apoyo de otro adulto durante la noche y una distribución más equitativa de las tareas de cuidado se asoció con menos problemas de descanso.

Por el contrario, los despertares nocturnos del niño se mantuvieron como el principal predictor de mala calidad del sueño materno a lo largo de los 10 años analizados.