

# LOS RITMOS BIOLÓGICOS EN LAS MAMÁS

## Investigadoras responsables:

Msc. Antonella Arrieta-Laurent

Dra. Ana Silva

Dra. Bettina Tassino

## Datos de contacto:

[cronomamasybebes@gmail.com](mailto:cronomamasybebes@gmail.com)

092 078 707



PREFERENCIAS  
CIRCADIANAS



HÁBITOS DE SUEÑO



SINCRONÍA  
MADRE-BEBÉ

## ¿Qué son los ritmos circadianos?

Son cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ritmo con un ciclo cercano a las 24 horas, por ejemplo el ciclo sueño-vigilia. Estos ritmos endógenos son modulados por la luz ambiente, el ejercicio físico y las demandas sociales. Por ejemplo, durante la gestación y la maternidad, los ritmos biológicos (entre ellos los ritmos circadianos) de las madres se ven desafiados para atender a las necesidades del hijo/a.

## ¿Qué estudiamos?

Esta investigación pretende evaluar los cambios en las preferencias y hábitos de sueño, y en ciertas hormonas (melatonina y cortisol) durante el embarazo y posterior al parto, así como la sincronía del ciclo sueño-vigilia entre la mamá y su hijo/a.

## ¿Por qué?

Este estudio permitirá una mayor comprensión de los ajustes que ocurren en las madres durante el embarazo y el posparto. Además, puede aportar en el desarrollo de intervenciones que contribuyan al bienestar general de las madres y sus hijos/as

Este proyecto se enmarca dentro del Grupo CSIC de Investigación Cronobiología de la Universidad de la República.

## CONTACTO INICIAL



Cuestionarios

## SEMANA 28-30



Cuestionarios



Actímetro  
(14 días)



Diarios de sueño  
(14 días)

## SEMANA 30-32



Muestras de saliva (1 día)

18:00 - 00 hs Melatonina  
08:00 - 9:30 hs Cortisol



## AL MES Y AL AÑO POSPARTO



Cuestionarios



Actímetro  
(14 días)



Diarios de sueño  
(14 días)



Muestras de saliva  
(1 día)

18:00 - 00 hs  
Melatonina  
08:00 - 9:30 hs  
Cortisol

