

APOYANDO EL SUEÑO DEL BEBÉ

Patrones de sueño de los bebés

0-3 meses

Los recién nacidos pasan entre 14 y 17 horas durmiendo cada día. A esta edad, el sueño ocurre en períodos más cortos porque necesitan alimentarse con más frecuencia.

3-6 meses

A esta edad, la cantidad de horas de sueño baja a alrededor de 12 a 15 horas al día. Generalmente duermen por períodos más largos ya que pueden pasar más tiempo sin comer.

6-12 meses

A partir de los 6 meses, los bebés duermen aproximadamente de 11 a 14 horas al día, principalmente por la noche, aunque pueden despertarse en distintos momentos.

El sueño es esencial para el desarrollo de su bebé, pero adaptarse a un horario de sueño en el primer año puede ser un reto. Está bien si no siguen un patrón fijo de inmediato. Aquí hay algunos consejos para ayudar a establecer hábitos de sueño más consistentes, especialmente cuando se acercan a los 12 meses.

Cree un ambiente cómodo para dormir.

Si es posible, mantenga las luces tenues, el ruido bajo y la temperatura fresca. Es importante que su bebé entienda que es hora de dormir, no de jugar.

Mantenga las cosas en perspectiva.

Comprender los hábitos únicos de su bebé puede tomar tiempo. Puede ser fácil sentirse abrumado. Si tiene preguntas o inquietudes, hable con el proveedor de salud de su hijo.



Tenga una rutina relajante antes de dormir.

Para evitar la sobreestimulación antes de la hora de acostarse, bañe, lea, cante o acurruque a su bebé antes de ponerlo a dormir cada noche.

Animelos a dormirse por sí solos.

Trate de acostar a su bebé somnoliento, pero despierto. Esto les ayudará a aprender que la cama es un lugar seguro para quedarse dormidos.



Practique un sueño seguro.

- La Academia Americana de Pediatría recomienda que los bebés duerman en la misma habitación que sus padres durante al menos los primeros seis meses de vida.
- Los bebés deben dormir en una superficie separada, como una cuna o un moisés, y nunca en un sofá, sillón o superficie blanda.
- Evite que el bebé duerma en un asiento infantil o en un portabebés para automóvil (excepto cuando viajen en el auto).
- Acueste siempre al bebé boca arriba.
- Evite usar ropa de cama blanda, incluyendo protectores de cuna, mantas, almohadas y peluches. La cuna debe estar vacía.