Star Médica



Sueño del Bebé

BIENVENIDA AL MUNDO
DE LA MATERNIDAD

Sueño de tu Bebé

Al principio las noches de sueño interrumpido son muy cansadas, pero con el tiempo, el bebé aprenderá a mantener horas de sueño más normales.

¿Cuánto tiempo debe dormir?

La cantidad de tiempo que los recién nacidos pasan dormidos varía de bebé a bebé. Algunos necesitan dormir mucho, hasta 20 horas al día, mientras que otros requieren de muy poco tiempo, y pueden dormir solo 10 horas.

Es posible que se deba despertar al bebé para alimentarlo cada 2 o 4 horas, dependiendo de cada bebé.





Señales de que tu bebé está cansado

En general, durante las primeras semanas dormirá de 15 a 18 horas al día, con una frecuencia de periodos de dos o tres horas, ya que necesitarán alimentarse en intervalos regulares.

Mientras vas conociendo su reloj interno, puedes empezar a moldear tu día para que empiece a acomodarse a tus actividades, sin forzarlo.

Toma en cuenta que las siestas son muy importantes, así que es fundamental reconocer las señales de que tu bebé está cansado para que pueda tomar una.

- Se talla los ojos.
- Se muestra molesto con sus puñitos cerca de sus orejas.
- Llora demasiado.
- Se ve cansado y tenso.

Cerca de las seis semanas, puedes establecer una rutina que se ajuste a los dos, con siestas y actividades que se lleven a cabo a la misma hora cada día. Aun así, necesitarás ser flexible, todos los bebés tienen malos días y otros a los que puedes poner en su cuna a la misma hora.

Medidas para que tu bebé duerma seguro

1. Los bebés siempre deben dormir boca arriba, ya que boca abajo o de costado pueden tener problemas para recibir suficiente oxígeno y para despertarse. Es importante que los papás o cuidadores sigan la regla de dormir boca arriba durante la siesta y en la noche.
2. Usa de preferencia una cuna de seguridad con un colchón firme cubierto con una sábana que tenga elástico ajustado, sin juguetes, objetos blandos o peluches.
3. El colchón debe permitir que el bebé pueda respirar si se llega a voltear boca abajo.
4. Asegúrate de que mantas, cobijas o sábanas no cubran la cabeza del bebé, vestirlo con ropa cómoda y no abrigarlo en exceso.
5. El área donde duerma el bebé debe estar ventilada y a una temperatura cómoda para un adulto.
6. Se debe supervisar al bebé mientras duerme y nunca en un sofá, almohadón, cama o hamaca. En caso de que se quede dormido en alguno de estos lugares se debe pasar a su cuna de inmediato.





Estimulando su sueño

No puedes controlar cuánto duerme o por cuánto tiempo, pero hay pasos que puedes dar para ayudarlo a sentirse cómodo y calmado.

Los bebés necesitan sentirse seguros, y se puede lograr en un espacio cerrado de un moisés o una cuna plegable.

Es importante que te asegures de que tu bebé no esté demasiado caliente ni demasiado frío, para brindarle comodidad. Una camiseta de punto o su mameluco son suficientes para la noche, o solo la camiseta en los meses de calor, con unas sábanas o mantas ligeras.

Para los bebés el alimento es requisito para dormir. Sácale el aire antes de acostarlo para que no esté incómodo.

Si llora cuando te vas, vuelve, pero resiste a cargarlo.

Una rutina suave

Hacia las seis semanas, puedes establecer una rutina para ir a la cama y ayudar a que tu bebé asocie el quedarse dormido con cosas agradables. Puedes empezar por:

1. Hacer que la última actividad del día de tu bebé sea calmada, como cantarle una canción de cuna o leer un libro. Hasta un bebé puede responder a las imágenes que pongas frente a él. Asegúrate de que tu voz sea suave y tranquilizante.
2. Apaga la televisión y el teléfono para que este momento del día sea silencioso y sin distracciones.
3. Baña a tu bebé, ya que el agua tibia tiene un efecto somnífero.
4. Mantén la luz suave y baja, en especial en el cuarto del bebé, mientras lo alimentas antes de dormir.
5. Mientras come, míralo con tranquilidad, pero en este momento no le cantes ni le platiques, ya que debe aprender que es un tiempo de silencio y paso la hora de diversión e interacción.



Fuente: Dra. Beckett V (septiembre 2011). Mi Embarazo. Santillana Ediciones Generales, S.A. de C.V
https://www.gob.mx/salud/articulos/importante-colocar-en-la-postura-correcta-al-bebe-para-que-duerma-seguro-durante-la-noche-o-en-sus-siestas
https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/sleep/Paginas/sleep-position-why-back-is-best.aspx#:~:text=En%20primer%20lugar%2C%20los%20beb%C3%A9s,la%20siesta%20y%20a%20la%20noche.