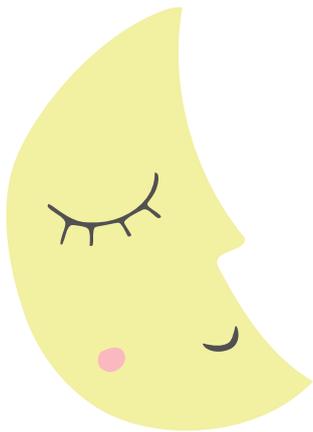


www.bebeadormir.com

¿CÓMO AYUDAR A MI BEBÉ A DORMIR MEJOR?

*Creado por Laura Diez
Asesora certificada en Sueño infantil.
Basado en indicaciones de Asociación
Americana de Pediatría.*



*Ebook de Sueño Infantil distribuido
de manera gratuita.*



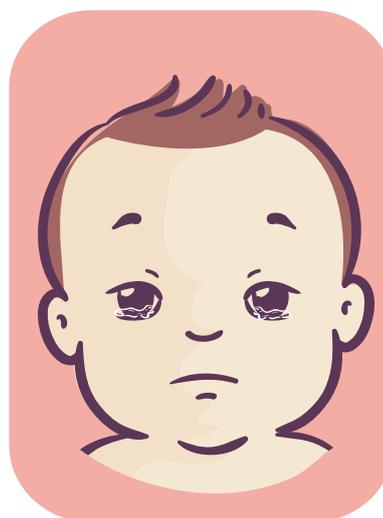
Con cariño para todas aquellas familias que necesiten aprender de Sueño Infantil para que sus bebés y niños logren un mejor descanso por las noches.

¿SABÍAS QUE TU BEBÉ TOLERA UN DETERMINADO TIEMPO DESPIERTO ENTRE SIESTAS?

Cada bebé es único, por lo tanto guíate por sus SIGNOS DE SUEÑO para saber cuando es necesario llevarlo a dormir.

SIGNOS DE SUEÑO QUE PODRÍA MOSTRAR TU BEBÉ.

- Se frota los ojos
- Toca sus orejas
- Fija la mirada
- Se queja



"Ya estoy listo para dormir".



¿CÓMO SÉ QUE MI BEBÉ ESTÁ MUY CANSADO?

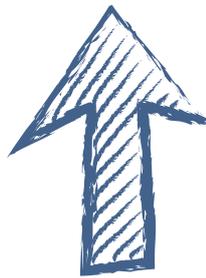
- Bosteza
- Está irritable
- Llora
- Arquea la espalda (recién nacido)
- Puede pasar de la risa al llanto.
- Podría tomar un "segundo aire" y estar más activo de lo habitual.

"Ya estoy muy cansado".

¿QUÉ OCURRE CUANDO MI BEBÉ SE ACUESTA MUY CANSADO?



Más CORTISOL
(hormona del estrés)
en el cuerpo de tu
bebé.



Más dificultades
para dormir.

1

Podría estar más irritable.
Tomar un "segundo aire" y activarse.

2

Tener mayores despertares nocturnos.

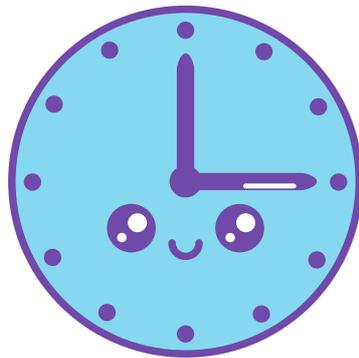
3

Llorar y presentar
dificultades para calmarlo.

¡Tu bebé necesita ir a dormir **TEMPRANO!**
Entre 7 y 8 pm máximo



¿CUÁNTO TIEMPO TOLERA DESPIERTO MI BEBÉ SEGÚN SU EDAD?

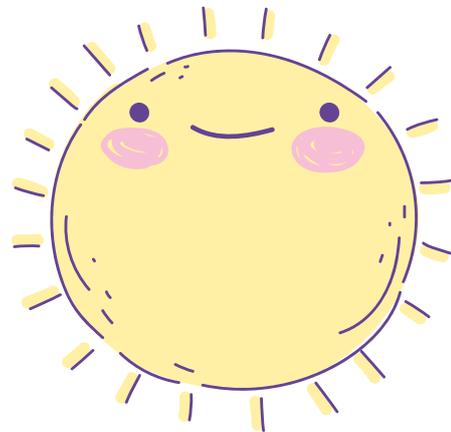


Recién nacido	45 minutos
2 meses	1 hora
3 meses	1h a 1h30min
4 meses	1h30min a 2horas
5 meses	2h a 2h30min
6-7 meses	2h30min a 3horas
8 a 14 meses	3 a 4 horas
14 a 36 meses	4 a 6 horas
Desde los 3 años	12 horas

LUZ Y OSCURIDAD

Los primeros meses de vida tu bebé necesita ajustar su ritmo circadiano, o sea diferenciar el día de la noche. Por lo tanto, lo ayudaremos oscureciendo al máximo en las noches y permitiéndole tomar la luz en el día.

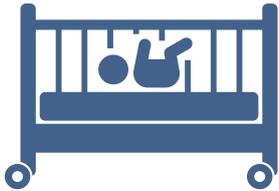
Si tu bebé tiene menos de 3 meses, ayúdalo a diferenciar el DÍA de la NOCHE. Mantén completa oscuridad en la noche y de día permítele tomar la luz (no lo expongas directamente al sol).



Si tu bebé tiene más de 3 meses, asegúrate que cuando duerma haya **COMPLETA OSCURIDAD** (sí, incluso para sus siestas).

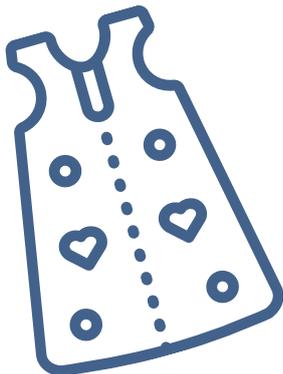
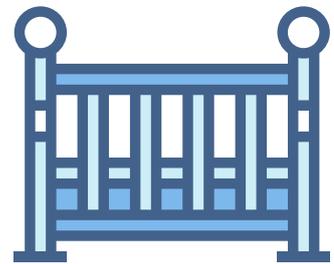
Cuando llega la noche, comenzamos a secretar Melatonina (hormona del sueño). Esta hormona ayudará a tu bebé a dormir mejor, por lo tanto te recomiendo evitar el uso de pantallas (tablets, celulares, televisión u otro) antes y durante la hora de dormir.

¿CÓMO CREO UN AMBIENTE SEGURO PARA DORMIR?



El lugar más **SEGURO** para que tu bebé duerma siempre será en su cuna. Acuéstalo siempre de **ESPALDAS** mirando hacia arriba.

En su cuna **NO** debe haber nada: ni almohadas, sábanas, mantas ni juguetes.



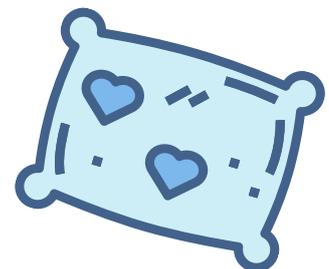
NO es recomendable que lo abrigues con mantas para dormir (puedes usar un saco de dormir para bebés o un pijama adecuado a la estación del año).

El ambiente debe estar libre de humo.



Desde el primer año de edad ya es seguro que tu bebé pueda dormir con un objeto de transición (un peluche o una mantita)

Desde los 18 meses tu bebé ya puede dormir con una almohada baja.



¿CÓMO CREO UN AMBIENTE SEGURO PARA DORMIR?

El lugar más seguro para dormir siempre será su cuna, pues tu bebé necesita dormir en una superficie **PLANA** y **LIBRE** de objetos o mantas.



La Asociación Americana de Pediatría señala que **NO ES SEGURO** que tu bebé duerma en

:

- Una cama
- Sillón
- Silla nido
- Sobre colchones "mullidos" o blandos.
- Otra superficie irregular.

Si tu bebé duerme en el **COCHE** o en la **SILLA DEL AUTO** debe estar siempre **SUPERVISADO**.

SIESTAS DE CALIDAD

Los bebés y niños pequeños necesitan dormir sus siestas para descansar mejor por las noches.

¿CUÁNTAS SIESTAS NECESITA MI BEBÉ?

Recién nacido	Varias
3 meses	3 a 5 siestas
4 a 5 meses	3 a 4 siestas
6 a 8 meses	3 a 2 siestas
8 a 14 meses	2 siestas
14 a 36 meses	1 siesta
Desde los 3 años	Ninguna



¿CÓMO PREPARO UNA RUTINA PARA DORMIR?

1 ¡Mientras antes mejor!
Desde el primer mes de vida puedes crear una rutina para preparar la mente y el cuerpo de tu bebé para dormir.

2 Rutina predecible:
Incluye actividades relajantes que sean practicadas siempre **EN EL MISMO ORDEN.**

3 ¡También para las siestas!
Para las siestas también necesitas hacer la rutina de sueño.

4 Con calma y sin apuros:
Necesitas hacerte el **TIEMPO** para hacer una rutina tranquila y transmitirle calma para que duerma más tranquilo.

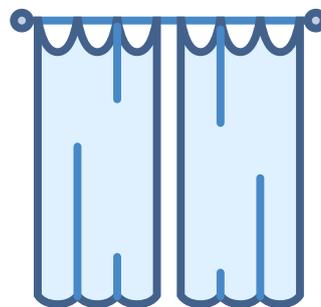


ACTIVIDADES TRANQUILAS QUE PUEDO PRACTICAR EN LA RUTINA DE SUEÑO



Apagar las pantallas (televisores, tablet, computadores y celulares).

Bajar las luces



Darle un baño (sólo si relaja a tu bebé).

Cantarle una canción de cuna.



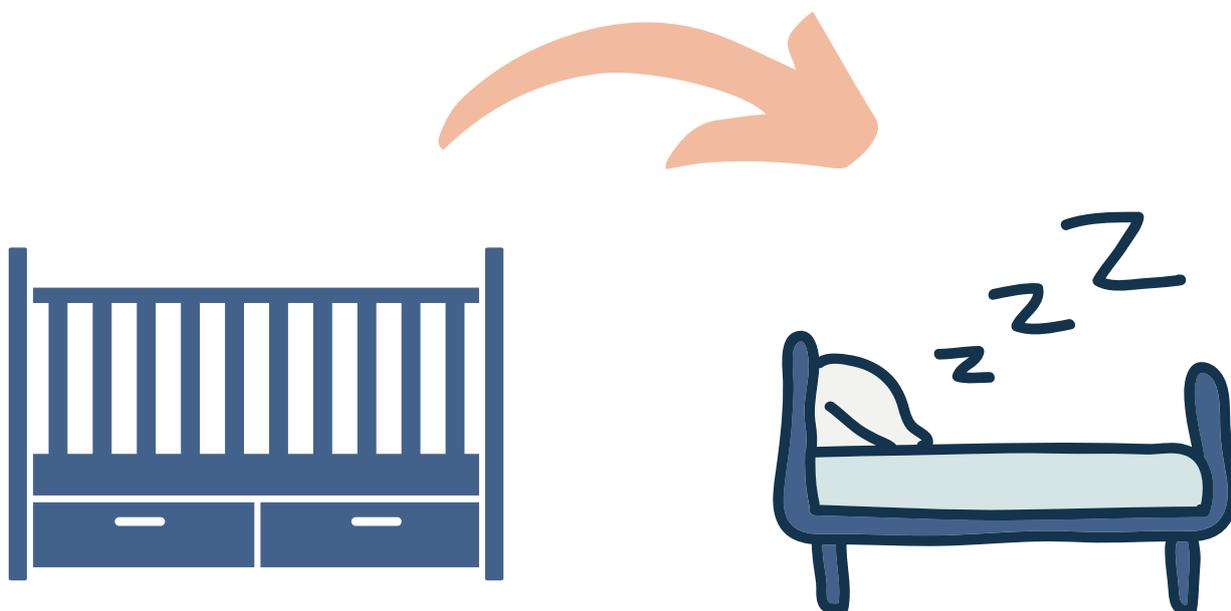
Mostrarle un libro de bebés (para mayores de 4 meses).

Hacerle un masaje



¿CUÁNDO NECESITO HACER LA TRANSICIÓN DE CUNA A CAMA?

Mantén a tu hijo(a) durmiendo en una CUNA GRANDE por el mayor tiempo posible antes de pasarlo a una cama.



Tu hijo(a) puede dormir en una cuna grande hasta los 3 a 4 años





Recuerda que lo más importante es que estés disfrutando de tu bebé y de esta hermosa etapa de la maternidad. Si no es así, pide ayuda a tu círculo de apoyo y/o a un especialista.



¿Quiéres saber más?

*Ingresa a www.bebeadormir.com
Instagram @bebeadormir
Basado en las indicaciones de la
Asociación Americana de Pediatría*