



El Sueño del Bebé

Los bebés tienen distintos temperamentos y las familias distintos estilos de vida. Desarrollar un estilo de "ser padres durante la noche" que cubra estas necesidades es un reto para muchas familias. Es útil el estar abierto a distintos enfoques, pero sea cuidadoso a la hora de utilizar el método de otra persona para conseguir que su bebé se duerma. Tome en consideración cualquier consejo que se adecue al temperamento de su bebé y a su situación familiar.

Hechos sobre el sueño de un bebé

- Los bebés se quedan dormidos a través de un ciclo de sueño ligero que dura unos veinte minutos. Tienen unos ciclos de sueño más cortos y frágiles que los adultos.
- Aunque con grandes variaciones, los bebés normalmente se despiertan dos o tres veces cada noche desde el nacimiento hasta los seis meses, una o dos veces de los seis meses al año; y puede que se despierten una vez cada noche hasta que tienen dos años.
- Los hábitos de sueño de los bebés están determinados en mayor medida por el temperamento individual que por la habilidad de los padres en conseguir que se duerma. No es culpa suya si el bebé se despierta.
- La definición de "dormir toda la noche" se extiende sólo durante cinco horas.
- Usted no puede forzar a un bebé para que duerma. Crear un ambiente seguro que permite que el sueño se apodere del bebé es la mejor forma de forjar hábitos sobre el dormir sanos y duraderos. La mayoría de los bebés necesitan ayuda para poder dormir.

Por qué se despiertan los bebés durante la noche

- Molestias o Dolores: al salirle los dientes, pañales húmedos o sucios, hambre, la nariz congestionada, demasiado calor o frío, pijama que causa irritaciones, etc.
- Problemas Médicos: fiebre, infección en los oídos, alergias, molestias intestinales, catarros, parásitos, infecciones del tracto urinario, etc.
- Asuntos Relacionados con el Desarrollo: "practicar" una determinada habilidad durante el sueño ligero, como andar o gatear, ansiedad de la separación, que ocurre de forma típica entre los ocho y los doce meses, y los períodos de rápido desarrollo cerebral.
- Asuntos Emocionales: cuando las familias experimentan hechos estresantes o cuando las rutinas usuales son una molestia.

Ayudando a su bebé a dormir

- Sostenga y calme a su bebé con frecuencia durante el día. Muchos bebés responden bien a que se les sostenga cerca en un cabestrillo o un cochecito.
- Considere las rutinas durante el día y los patrones de sueño. ¿Están las siestas tardías interfiriendo con un sueño profundo y continuo durante la noche?
- Tenga una hora constante de irse a dormir, especialmente para bebés de mayor edad.
- Mantenga una rutina de antes de irse a dormir relajante, como un baño suave o un masaje, cantarle o leerle un libro. Esto ayuda al bebé a que se prepare para el sueño.
- Un juego activo mantendrá al bebé despierto.
- Arrulle a su bebé. Déle el pecho o un biberón.
- Busque signos que indiquen que su bebé ha entrado en sueño profundo como extremidades sueltas y el rostro sin movimiento antes de moverle. En ese caso puede tener la razonable certeza de que el bebé no se despertará mientras lo mueve a la cuna o a la cama.
- Los bebés recién nacidos están cómodos y calmados cuando se les envuelve en una manta con sus manos en la cara. Los bebés de más edad normalmente prefieren una manta más suelta.
- Sonidos que produzcan calma puede que ayuden, estos incluyen: el burbujeo de una pecera, grabaciones de los latidos del corazón de la madre, grabaciones de cascadas o sonidos del océano, un ruido suave de fondo como un ventilador, un lavaplatos o una aspiradora.



Fuentes: **"The Baby Book"** por William Sears and Martha Sears
"Touchpoints" por T. Berry Brazelton

Para más información

llame al [Departamento de Salud de su condado](#).



"Infant Sleep" is issued by the Oklahoma State Department of Health, as authorized by James M. Crutcher, M.D., M.P.H., Commissioner. 5,000 copies were printed by the Oklahoma State Department of Health in January, 2008 at a cost of \$.08 each. Copies have been deposited with the Publications Clearinghouse of the Oklahoma Department of Libraries.