



## ¿Qué es el sueño del bebé?

Los bebés no tienen ciclos regulares de sueño hasta aproximadamente los 6 meses de vida. Mientras que los recién nacidos duermen entre 16 y 17 horas al día, es posible que solo duerman entre 1 y 2 horas a la vez. Despertarse con frecuencia es apropiado para el desarrollo de los bebés. Hable con el pediatra de su bebé si tiene alguna inquietud sobre cómo está durmiendo.

Es posible que al bebé le resulte difícil adaptarse del calor del vientre materno a dormir en un espacio seguro. Puede llevarle tiempo adaptarse. Si bien puede ser difícil tanto para el bebé como para los cuidadores, hay consejos que pueden ayudar.

## Encontrar apoyo

Si bien despertar al bebé con frecuencia es normal y saludable, puede ser muy difícil para los padres. Estar estresado/a y agotado/a puede dificultar aún más que el bebé concilie el sueño.

Respire hondo. Cuente hasta 5.

- Pídale a sus familiares, amigos o a alguien de confianza que cuiden al bebé mientras usted duerme la siesta o recupera el sueño.
- Hable con su pediatra sobre estrategias específicas para las necesidades de su hijo/a.
- Línea de ayuda para padres de PCAVT  
1-800-CHILDREN (244-5373).

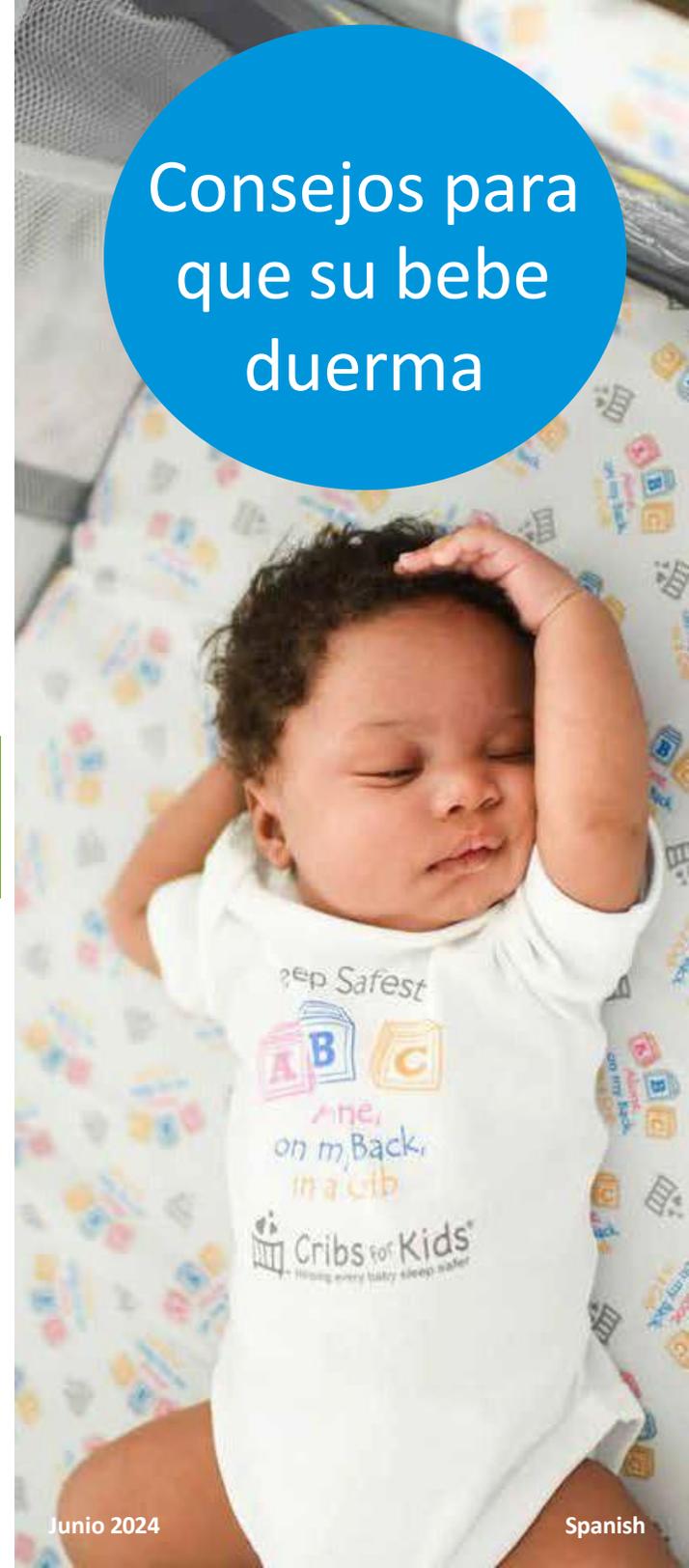
Para obtener más información,  
visite [UVMHealth.org/SafeSleep](https://UVMHealth.org/SafeSleep)



**A veces, no es posible calmar a los bebés y eso está bien. No perjudica el desarrollo del niño/a. Si está estresado/a o abrumado/a, ocúpese primero de usted y deje que el bebé permanezca seguro en la cuna. Llorar no es perjudicial si usted necesita espacio.**



Consejos para  
que su bebe  
duerma



## ¿Por qué mi bebé no duerme?



Cuando los bebés que normalmente duermen bien de repente comienzan a tener dificultades para conciliar el sueño o se despiertan con mayor frecuencia por la noche, se conoce como "regresión del sueño". Si bien es difícil, es normal y de esperar.

La regresión del sueño puede deberse a varias cosas, entre ellas las siguientes:

- Dentición.
- Estirones de crecimiento.
- Hitos del desarrollo.
- Nuevos entornos.
- Enfermedades.

Si bien no hay nada que pueda prevenir la regresión del sueño, si se sigue la rutina normal de su bebé para acostarse y crea un entorno tranquilo, debería pasar.

## Consejos para la hora de acostarse

- Cree una rutina constante de calma a la hora de acostarse. Una rutina puede ser tan simple como alimentarlo, cambiarlo y luego ponerlo a dormir.
- Cree un entorno que promueva el sueño, como usar cortinas para que la habitación quede a oscuras o reproducir ruido blanco.
- Preste atención a los signos de somnolencia o cansancio excesivo. Si su bebé tiene 4 meses o más, acuéstelo cuando esté somnoliento. Esto ayuda a que los bebés aprendan a conciliar el sueño por sí solos, en su propia cama.
- Ayude al bebé a conciliar el sueño con una sensación relajante, como mecerse o chuparse el dedo, la mano o el chupete.



Si usa un saco de dormir o una manta envolvente, asegúrese de que no esté etiquetado como "con peso". Los elementos para dormir "con peso" fueron identificados como no seguros por la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics).

## Consejos para pasar la noche

- Mantenga la calma y el silencio cuando alimente o cambie a su bebé.
- Si su bebé tiene 4 meses o más, no se apresure a calmarlo. Es posible que vuelva a dormirse por sí solo después de unos minutos.



- Si necesita ayuda para que vuelva a conciliar el sueño, tenga en cuenta los siguientes consejos.
  - ◇ Mírelo y háblele o cántele.
  - ◇ Ponga su mano sobre el vientre o pecho.
  - ◇ Sosténgalo y mézalo o frótele la espalda.
  - ◇ Envuelva a su bebé si aún no muestra signos de que vaya a rodar.
  - ◇ Colóquele un chupete en la boca (o ayúdele a llevarse la mano o el pulgar a la boca para succionar).
  - ◇ Ofrézcale leche o fórmula.
- Evite colocar al bebé en un espacio no seguro para dormir, como en un columpio o en su cama durante la noche.