

El sueño del bebé



El sueño es un elemento importante en la vida de su hijo/a, su reposo es esencial. Cuando un/a niño/a está descansado/a, está menos irritable y esto contribuye al equilibrio familiar.

Cada niño/a tiene un ritmo distinto y una necesidad de sueño que es importante respetar para favorecer un correcto crecimiento y un desarrollo armonioso.



Algunos consejos para que su hijo/a se duerma fácilmente

Puede reconocer las señales de cansancio como:

- Bosteza con frecuencia;
- Se frota los ojos;
- Se le cierran los ojos;
- Chupa con fuerza su chupete o su dedo;
- Está más irritable, se pone a llorar;
- Acaricia su peluche, etc.

Cuando se acerque la hora de dormir

Disminuya el ritmo de las actividades.

Establezca un breve ritual para meterlo en la cama, por ejemplo:

- Acarícialo;
- Diga buenas noches a la familia;
- Cántele una canción de cuna;
- Cuéntele una historia;
- Apague la luz;
- Alrededor de los seis meses, periodo durante el cual puede manifestar un apego hacia un objeto, lo puede utilizar como objeto de transición entre el día y la noche.

Si es necesario:

- Utilice una caja de música.
- Instale una lámpara de noche de baja intensidad.

Antes de los cuatro meses, satisfaga las necesidades del pequeño, ¡sea cual sea su ritmo!



A partir de los cuatro meses, establezca un ritual para meterlo en la cama, enseñe a su hijo/a a dormirse solo/a. Poco a poco, aprenderá a auto consolarse y a volverse a dormir.

Puede sentarse cerca de él y tranquilizarlo.

Llevar un ritmo regular entre las comidas y las siestas durante el día, al igual que acostarse a una hora regular, facilitan el momento de dormirse y mejoran el sueño.

A veces, puede que su hijo/a lllore, sobre todo a final del día; para él es una manera de expresarse.



Algunos puntos de referencia informativos:

Entre 0 y 3 meses

El bebé duerme entre 14 y 17 horas al día.

De los 4 a los 11 meses

El bebé duerme entre 12 y 15 horas al día, incluyendo las siestas.

Entre 1 y 2 años

El/la niño/a duerme entre 11 a 14 horas al día.

Entre 3 y 4 años

El/la niño/a duerme entre 10 y 13 horas al día.

El/la niño/a debería dormir en su cama. Durante los primeros meses puede dormir en la habitación de los padres.



Importante:

- Es normal que su hijo/a tenga un sueño alterado o agitado y que se despierte por la noche durante los primeros meses.
- Si tiene dudas sobre el sueño de su hijo/a, póngase en contacto con su comadrona, su enfermera pediátrica o su pediatra.
- No es aconsejable acostumbrarlo a dormirse con un biberón, ya que favorece la aparición de caries.
- Su cara debe estar descubierta. Quitarle los cuelga chupetes, las cadenas y los collares de ámbar.
- Para saber cómo acostar a su hijo/a, consulte el folleto "Prevención de la muerte súbita del lactante".
- Los medicamentos para dormir no están pensados para los bebés. Es peligroso administrárselos sin recomendación médica.