Pitt | School of Education
Office of Child Development

El Dormir del Bebé

¿Qué debes saber sobre cómo duerme el bebé?

Tú y Tu Niño

Una guía para los nuevos padres

Cuando de dormir se trata, cada bebé es diferente.

Es común que los bebés duerman alrededor de 15 o 16 horas en un día, pero algunos duermen apenas unas 12 horas y otros unas 19 horas por día.

Usualmente, lo más que un infante de 2-semanas dormirá será entre tres a cinco horas coridas. A los 4 meses, muchos bebés dormirán ocho horas a la vez. Pero algunos infantes de 4 meses duermen apenas unas cinco horas a la vez y otros duermen hasta 12.

Muchos padres se preocupan sobre el dormir de sus niños. No es inusual comparar cómo duerme tu niño a otros bebés, y no es inusual que quieras que tu bebé duerma como ángel toda la noche.

Pero los bebés no siempre hacen las cosas como quieres. Entender a los bebés y cómo duermen te puede ayudar a relajarte.

AL REVÉS
CÓMO DUERME EL BEBÉ Y LAS COSAS QUE DEBES SABER SOBRE LOS CAMBIOS A ESOS HÁBITOS.

Esta publicación de la Universidad de Pittsburgh y la Oficina para el Desarrollo de Niños es posible gracias al patrocinio de el fondo para el desarrollo educativo Frank and Theresa Caplan Fund for Early Childhood Development and Parenting Education.

Usted y Su Niño solo puede reproducirse para usos sin fines de lucro.

¿QUÉ DEBES SABER SOBRE CÓMO DUERMEN LOS INFANTES?

La manera de acostar al bebé le puede ayudar a dormir sintiéndose más seguro.

Los infantes pequeños deben dormir boca-arriba o de un lado.

Los bebés deben dormir sobre una superficie firme, sin almohadas, comfortadores, u osos de peluche.

Tomar estos pasos ayuda a reducir la incidencia del Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIDS, en inglés).

No todos los que duermen hoy dormirán mañana

Los bebés que duermen bien al principio no siempre continuarán durmiendo bien al crecer.

Como la mitad de los bebés que dormían bien, empiezan a despertarse durante la noche unos meses después.

El patrón del sueño tiene que ver con el desarrollo del bebé

Del nacimiento hasta los 6 meses de edad, los patrones de sueño reflejan su desarrollo biológico.

Los bebés de esa edad no pueden resistir dormirse al sentirse cansados, y no pueden seguir dormidos si tienen hambre.

Cuando tu bebé esté despierto, normalmente es por que no está cansado o tiene hambre.

Si debes cambiar el horario de dormir del bebé:

- Despierta a tu bebé temprano en vez de dilatar la comida.
- Para animarlo a dormir, menea al bebé o haz sonidos que lo relajen, como cantar, hablar quedito, o poner una caja musical.
- No esperes milagros.
- Si puedes, espera hasta que el niño tenga por lo menos 6 meses antes de cambiar su horario. Usualmente es más fácil cambiar el horario de un niño mayor.

¿QUÉ DEBES SABER SOBRE CÓMO DUERMEN LOS INFANTES?

El estrés puede dilatar el progreso del bebé

Los bebés qe tengan un parto difícil, tal como los bebés prematuros, pueden dilatarse más en llegar al punto de poder dormir por la noche.

También, si el ambiente del bebé durante el día es ocupado y estresante, puede tardar más en empezar a dormir toda la noche.

Permítele al bebé dormir cuando quiera

Es buena idea no forzar al bebé a dormir según algún horario.

Si puedes, permítele dormir cuando quiera. Trata de relajarte y gozar de las horas calladas y ten paciencia con sus hábitos de dormir.

Trata de poner un ritual en la noche

Muchos padres adoptan un ritual en la noche para que los niños puedan adoptar cierto horario. El ritual es algo que haces tú junto con tu niño antes de dormir. Le señala que casi es hora de acostarse.

Se calmada y amable

Trata de ser calmada y amable, pero acostarse es acostarse.

Si el bebé despierta en la noche, trata de mantenerlo en cama.

Trata de volver a empezar el ritual o hacer algo calmante, como sobarle suavemente, o hablarle calladamente, hasta que se duerma.