Pure Goat company

El sueño **de tu bebé**

Ritmo de sueño, rutinas y consejos prácticos para los primeros meses.

Mucha alegría. **Noches cortas.**

La llegada de un bebé trae muchísimas alegrías, pero también, especialmente durante los primeros meses, muchas noches sin dormir. Un recién nacido duerme de media hasta 20 horas al día, normalmente en periodos cortos de entre 2 y 4 horas.

Sin embargo, esto puede variar mucho de un bebé a otro. Algunos duermen varias horas seguidas durante el día, mientras que otros se conforman con siestas cortitas.

Dormir lo suficiente es fundamental para el desarrollo del cerebro y del cuerpo. Como los bebés tienen el estómago pequeño, necesitan alimentarse con frecuencia, también durante la noche. A medida que tu peque crece, los periodos de sueño nocturno pueden hacerse más largos y empieza a aprender la diferencia entre el día y la noche.

Qué vas **a encontrar**

1 **Ritmo de sueño**
Por qué los bebés duermen diferente — 4

2 **Rutinas y contacto**
Cercanía, calma y una rutina para dormir — 6

3 **Sueño y alimentación**
Consejos prácticos para los primeros meses — 8

4 **Un sueño tranquilo**
Pequeños detalles que ayudan — 11

5 **Cuídate tú también**
Tú también necesitas descansar — 13

Pure Goat company

1

El ritmo de sueño **de tu bebé**

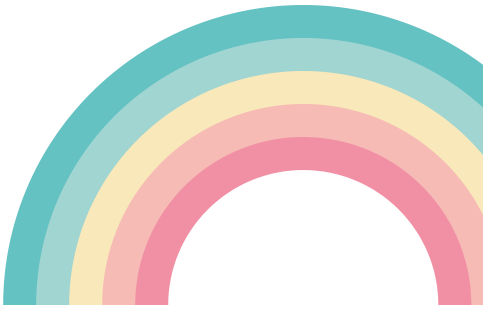
Cada bebé tiene su propio ritmo de sueño, que es diferente al de los adultos e incluso al de otros bebés más mayores o niños pequeños. Mientras que los adultos pasan por cuatro fases de sueño, los bebés solo tienen dos.

Por eso, tu peque puede moverse, hacer ruiditos o llorar brevemente mientras duerme sin llegar a despertarse del todo. Es completamente normal y no hay motivo para preocuparse.

El día y la noche

A partir de los dos meses aproximadamente, tu bebé empieza a reconocer la diferencia entre el día y la noche.

Durante el día, puede echarse una siesta en el salón o en su cuna, aunque haya luz y sonidos habituales a su alrededor. Por la noche, es recomendable crear un ambiente tranquilo y oscuro. Esto le ayudará a aprender poco a poco la diferencia entre el día y la noche.



2

La importancia de **las rutinas y el contacto**

Un recién nacido necesita mucho contacto físico porque, dentro del vientre materno, estaba acostumbrado a una sensación constante de cercanía y protección. Dormir solo requiere mucha energía para un bebé, una energía que también necesita para crecer y desarrollarse.

El contacto físico ayuda a tu peque a sentirse seguro, dormir mejor y regular su organismo. Por eso, es completamente normal que le cueste dormirse si no estás cerca.

Dormir o descansar cerca de tu bebé puede favorecer tanto su bienestar como el tuyo. Aprender a dormir de forma independiente es un proceso gradual que se desarrolla al ritmo de cada bebé. Es importante mantener siempre un entorno de sueño seguro.

Una rutina para dormir

Una rutina constante antes de dormir puede ayudar a tu peque a descansar mejor y darte también la oportunidad de relajarte. Puede incluir una última toma, un baño calentito, unos mimos, ponerse el pijama o escuchar música suave.

Durante el día, la rutina puede ser diferente, por ejemplo, una siesta después de comer con algo de luz natural en la habitación. Al repetir estas rutinas, tu bebé aprende a relajarse y le resulta cada vez más fácil conciliar el sueño.

3

Sueño y alimentación **en los primeros meses**

En los primeros meses, la alimentación y el sueño van de la mano. Como su estómago es pequeño, tu bebé necesita alimentarse con frecuencia, de día y de noche. Estos consejos pueden ayudaros a encontrar un ritmo que funcione para los dos.

- **Presta atención a las señales de hambre:** Los movimientos de búsqueda con la boca, chuparse las manos o mostrarse inquieto pueden indicar que tu bebé tiene hambre.

- **Encuentra el ritmo de tu bebé:** A medida que crece, establecer horarios de alimentación más regulares puede ayudar a crear una rutina y aportar previsibilidad. Sin embargo, en el caso de los recién nacidos, es preferible no seguir horarios estrictos de alimentación o sueño. Cada bebé es diferente y tiene su propio ritmo y necesidades. Las rutinas demasiado rígidas pueden generar inquietud e incluso interferir en el desarrollo o en la producción de leche materna.

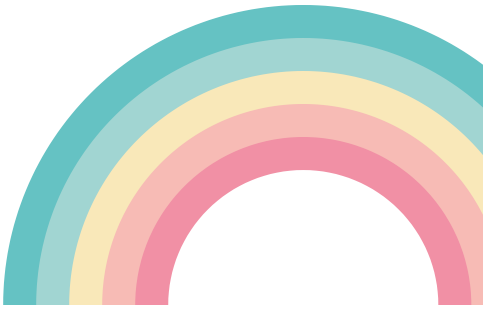
- **Favorece periodos de sueño más largos de forma gradual:** A partir de los dos meses aproximadamente, tu bebé puede empezar a dormir durante periodos más largos sin necesidad de alimentarse, siempre que esté creciendo bien y ganando peso adecuadamente.

- **Piensa también en ti:** Puedes intentar organizar una última toma justo antes de acostarte para que ambos tengáis la oportunidad de dormir durante más tiempo seguido.

Consejos para un sueño tranquilo

- **Descansad juntos:** Intenta echarte una siesta cuando tu bebé duerma. Tu cuerpo también necesita descansar y recuperarse. Las siestas en contacto contigo, por ejemplo, en un portabebés, pueden ayudarle a relajarse. Asegúrate de permanecer despierto y de llevar a tu bebé de forma segura. Evita quedarte dormido con tu bebé en un sofá o sillón, ya que no es seguro.
- **Reconoce las señales de sueño:** Bostezar, estirarse o frotarse los ojos pueden ser señales de que ha llegado la hora de dormir.
- **Oscurece la habitación:** Las cortinas y un ambiente tranquilo ayudan a tu bebé a distinguir entre el día y la noche.

- **Aprovecha la luz natural:** Procura que tu bebé reciba suficiente luz natural durante el día. Esto le ayudará a desarrollar su ritmo de sueño y vigilia.
- **Crea un ambiente relajado antes de dormir:** Evita el exceso de estímulos justo antes de acostarle.
- **Un olor familiar:** Tu olor puede tener un efecto tranquilizador. Por ejemplo, puedes tener una prenda tuya cerca durante un momento de mimos. Recuerda mantener siempre la cuna libre de ropa suelta y otros objetos.
- **Sé flexible con las siestas:** Los niños necesitan dormir durante el día a lo largo de varios años. Ayuda a tu bebé a acostumbrarse poco a poco a dormir en diferentes lugares seguros.



Cuidarte también **es importante**

Las noches sin dormir pueden ser agotadoras. Intenta descansar durante el día, pide ayuda a familiares o amigos y comparte las tomas nocturnas con tu pareja siempre que sea posible.

Acuéstate a una hora razonable e intenta mantener horarios de sueño regulares. Recuerda que dormir toda la noche es un proceso. Cada niño se desarrolla a su propio ritmo.

Con paciencia, rutinas y un poquito de creatividad, llegará el momento en que tanto tú como tu bebé podáis disfrutar de una merecida noche de descanso.

Importante

La lactancia materna es la forma de alimentación recomendada para los bebés y aporta importantes beneficios para su salud, crecimiento y desarrollo. Una alimentación saludable y equilibrada durante el embarazo y la lactancia favorece la salud de la madre y la producción de leche materna. La introducción de la alimentación parcial con biberón puede reducir la producción de leche materna y dificultar el mantenimiento de la lactancia. Si estás considerando no dar el pecho, ten en cuenta que puede resultar difícil reanudar la lactancia una vez que se ha interrumpido. La leche de fórmula para lactantes solo debe utilizarse siguiendo el consejo de profesionales sanitarios independientes cualificados en medicina, nutrición o farmacia, u otros profesionales responsables de la atención maternoinfantil. Si se utiliza leche de fórmula, es importante seguir cuidadosamente las instrucciones de preparación, conservación y eliminación indicadas en el envase. Una preparación, conservación o alimentación incorrectas, así como el uso de alimentos inadecuados, pueden suponer riesgos para la salud de tu bebé. El uso de leche de fórmula también tiene implicaciones sociales y económicas que deben tenerse en cuenta.

Pure Goat company

puregoatcompany.com