

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > ¿Cómo asegurarme de que va a dormir bien?

Comparte esto

X



¿Cómo asegurarme de que va a dormir bien?

Mi bebé se mueve mucho mientras duerme y sólo duerme durante tres o cuatro horas. ¡No me deja dormir! y no consigo descansar. ¿En que momento dormirá toda la noche sin despertarse? ¿Qué puedo hacer para ayudarlo a dormir bien?

<https://www.momandme.nestle.com/como-asegurarme-de-que-va-dormir-bien> [1]

[2] [3] [4]



¿Cómo asegurarme de que va a dormir bien?

Mi bebé se mueve mucho mientras duerme y sólo duerme durante tres o cuatro horas. ¡No me deja dormir! y no consigo descansar. ¿En que momento dormirá toda la noche sin despertarse? ¿Qué puedo hacer para ayudarlo a dormir bien?

Jueves, Septiembre 10th, 2015

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

El **cerebro del bebé** tiene que madurar para que este pueda dormir como un niño mayor. Se debe ir organizando en ciclos para que logre adquirir el ritmo día-noche. Los ruidos, los olores y las sensaciones varían respecto a lo que vivía en el vientre de mamá y esto les puede afectar. Ofrecele referencias y mucho amor para ayudarlo.

Dormir bien para crecer bien

¡Los bebés duermen mucho durante sus primeros meses! El sueño le permite recuperarse de sus fases de vigilia, además de crecer y desarrollarse. La hipófisis (glándula situada bajo el cerebro) segrega la hormona del crecimiento principalmente durante el sueño.

El sueño del bebé, alterna en dos fases la forma en que se organiza.

1. **Sueño lento:** periodo de sueño tranquilo, de veinte minutos aproximadamente, el bebé duerme apaciblemente y la producción de la hormona de crecimiento es óptima.
2. **Sueño paradójico:** el bebé se agita un poco más y el sueño es más ligero, por lo que se despierta con frecuencia. Esta fase constituye un momento de maduración cerebral esencial.

Existen otras fases, menos delimitadas, de sueño intermedio. En el caso del bebé, el sueño empieza casi siempre por un periodo de sueño agitado.

Un recién nacido duerme en promedio 16 horas diarias. La cantidad disminuye lentamente con el tiempo: 15 horas a los seis meses hasta llegar a 13 horas a los 4 años. El sueño diurno también se reduce a 4 siestas durante el día a los 6 meses, 2 siestas a los 12 meses y 1 por la tarde hacia los 18 meses.

En cuanto a las noches, algunos bebés comienzan a dormir las completas en las primeras semanas, pero hay que esperar varios meses para que el reloj interno del bebé abandone su ritmo. Poco a poco comenzará a sincronizarse con los ritmos externos: el cambio del día y la noche, los tiempos de las comidas, los momentos de juego y su interacción con el entorno; todo eso va a ayudarlo a adaptarse y a despertarse cada vez menos por la noche.

Trucos para que se duerman profundamente

Referencias: Al caer la noche, asegúrate de que la casa esté tranquila. Cierra las persianas para que haya oscuridad total. A la hora de la siesta, haz lo contrario, deja que entre un poco de luz y no elimines todos los ruidos de la casa.

Rituales: Por ejemplo, en las noches, le cambias el pañal, le pones el pijama, le cantas una canción de

cuna y le das un tierno y cariñoso mimo. Cuando sea mayorcito, pueden leer juntos un cuento. Otro ejemplo, es cantarle una pequeña canción infantil, darle un besito y ¡a la cama! El ritual que precede a la siesta no debe ser el mismo que se utilice en las noches.

¿Sueña el bebé?

Los gestos que hace el bebé mientras duerme no significan que esté soñando. Los pediatras mencionan que no se puede hablar de "sueños" hasta que el niño tenga 3 años, cuando ya es capaz de contarlos.

- Horarios fijos. Después de las primeras semanas, empieza a darle las tomas a horas fijas.
- La temperatura correcta para la habitación del bebé es de 18° C a 20°C.
- Más allá de los primeros meses, no es recomendable que el bebé continúe durmiendo en tu habitación. Esto para mejorar su calidad de su sueño.
- No debes quitarle al bebé su peluche o su pulgar, si no puede dormir sin ellos. Estos le ayudarán a conciliar el sueño.
- Si llora al dormirse, déjalo algunos minutos, los bebés necesitan algunas lágrimas para conciliar el sueño.

¿Cuál es la mejor forma de acostarlo?

Elige una **cuna de barrotes** que cumpla las normas de seguridad y un colchón firme, con las dimensiones correctas.

Debes acostar al bebé boca arriba, así mantendrá despejada la cara y podrá respirar sin problemas.

En la cama, **evita todo tipo de accesorios inútiles** como mantas o almohadas. Lo mismo para los peluches: uno es válido, un montón no.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/como-asegurarme-de-que-va-dormir-bien>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/como-asegurarme-de-que-va-dormir-bien>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/como-asegurarme-de-que-va-dormir-bien&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/como_asegurarme_de_asegurarme_de_que_va_a_dormir_bien?

[3] <https://twitter.com/share?text=%C2%BFC%C3%B3mo%20asegurarme%20de%20que%20va%20a%20dormir%20bien%3Fasegurarme-de-que-va-dormir-bien>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/como-asegurarme-de-que-va-dormir-bien>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/1631>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>