

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

[Inicio](#) > Claves para que tu bebé duerma toda la noche

Comparte esto

X



Claves para que tu bebé duerma toda la noche

El día tan esperado ha llegado y tu corazón late de amor cuando tu bebé duerme. Se ve tan dulce e inocente. Tienes que saber que su llegada es también un gran desafío y puedes encontrarte inmersa en una pesadilla cuando no logras que duerma toda la noche.

<https://www.momandme.nestle.com/claves-para-que-tu-bebe-duerma-toda-la-n...> [1]

[2] [3] [4]



Claves para que tu bebé duerma toda la noche

El día tan esperado ha llegado y tu corazón late de amor cuando tu bebé duerme. Se ve tan dulce e inocente. Tienes que saber que su llegada es también un gran desafío y puedes encontrarte inmersa en una pesadilla cuando no logras que duerma toda la noche.

Lunes, Marzo 19th, 2018

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

Ten en claro que es el desafío más hermoso y gratificante, pero no debes estresarte, ya que con los consejos y claves que te traigo entenderás que aspectos de la rutina de sueño están en tus manos.

Establecer la rutina correcta de sueño para tu bebé

Ten en cuenta que, si consigues una correcta rutina, tu bebé se dormirá más fácil, mejor y llorará mucho menos de noche. Algunas claves del éxito son las siguientes:

- Sigue la misma rutina noche a noche
- Realiza juegos activos durante el día y tranquilos por la tarde (esto permitirá que tu bebé esté menos excitado durante las noches)
- Haz que el ambiente de su habitación sea igual a lo largo de la noche (sonidos y luces en mismas condiciones)
- Deja la actividad preferida de tu bebé para el último momento del día y dentro de su habitación (asociará mejor el área de sueño con cosas que le gustan)
- La mayoría de los bebés disfrutan de un baño antes de ir a dormir, ya que los relaja.

Logrando que tu bebé diferencie el día y la noche

Es importante conseguir que tu bebé, de una u otra manera, distinga la diferencia entre el día y la noche. Por ese motivo no está de más tomar algunos aspectos en consideración:

- Mantén el ambiente de tu bebé con buena iluminación durante todo el día y oscuro durante la noche
- Si tu bebé despierta durante la noche, evita encender la luz o llevar tu hijo a un lugar iluminado (de lo contrario creará que es tiempo de ponerse en acción, en lugar de tranquilizarse)
- Utilizar reguladores de luz, de forma de generar un mejor entorno para tu bebé, de forma de reducir la intensidad de la luz unas horas antes de que tu bebé vaya a dormir.

El ciclo perfecto de tu bebé para un sueño seguro

Mamá, es fundamental que generes una rutina para tu bebé: levántalo a la misma hora por la mañana y hazlo dormir la siesta en los mismos momentos del día. Parecería mentira, pero darle un ciclo de sueño repetitivo generará en tu bebé hábitos de sueño.

Recuerda que pasados los tres meses tu bebé irá disminuyendo las horas de sueño durante el día y alargando las de la noche. Es un proceso totalmente normal. A esa edad establece un patrón de sueño estable y deja de dormir pocas veces para comer durante la noche.

¿Cuánto duerme tu bebé según las semanas de vida?

- 1 semana: 16 horas (8 por la noche)
- 6 semanas: 8 a 9 horas a lo largo de la noche
- 3 meses: 9 horas
- 6 meses: 10 horas
- 9 meses: 11 horas
- 1 año: 12 horas

Creo que ya hemos logrado descubrir que lograr un patrón de sueño estable para tu bebé, es tan solo un proceso. No hay que preocuparse demasiado, ya que tan solo se deben aplicar reglas básicas, que permitan a tu bebé tener una rutina. Es tiempo de disfrutar de una bonita etapa, relajarse y sonreír ante cada nueva etapa.

Recuerda que tu bebé no puede aprender por sí solo, y requiere de ti para desarrollar una conducta de sueño. En caso que tú estés dispuesta y consciente a acompañar la evolución de tu criatura, no habrá mayor preocupación que ejerce un rol tan importante al tiempo que das y recibes muchísimo amor.

¡Mucho éxito campeona!

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/claves-para-que-tu-bebe-duerma-toda-la-noche>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/claves-para-que-tu-bebe-duerma-toda-la-noche>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/claves-para-que-tu-bebe-duerma-toda-la-noche&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/claves-para-que-tu-bebe-duerma-toda-la-noche.jpg&description=Claves para que tu bebé duerma toda la noche>

[3] <https://twitter.com/share?text=Claves%20para%20que%20tu%20beb%C3%A9%20duerma%20toda%20la%20noche&url=https://www.momandme.nestle.com/claves-para-que-tu-bebe-duerma-toda-la-noche>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/claves-para-que-tu-bebe-duerma-toda-la-noche>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/59831>

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