

CONSEJOS SOBRE EL SUEÑO



EL SUEÑO EN LOS PRIMEROS 6 MESES DE VIDA



La manera más segura de dormir es a la cuna, panza en alto y cerca de la cama de los progenitores.

El bebé tiene que dormir:

- **Día:** con un poco de luz.
- **Noche:** con la luz apagada (sin ninguna luz ambiental o de juguetes).

Durante el día se tienen que seguir haciendo las actividades del día día aunque se haga un poco de revuelo; así el bebé diferenciará el día de la noche.

- Es importante **dormir al bebé despierto** y dejar que se duerma solo, siempre que sea posible, sin estar presentes en el momento en que se duerme. No se tiene que interrumpir el comienzo del su activo.
- **Se tiene que seguir una rutina antes de ir a dormir.** Pasear o columpiar el bebé sirve por tranquilizar- lo pero no específicamente para dormirlo.
- Se tiene que procurar que esté **despierto mientras come** y que de noche la alimentación sea breve y sin mucha luz, con la mínima estimulación posible.
- Una vez establecida la lactancia materna correctamente se puede utilizar el chupete.
- La madre lactante tiene que seguir, siempre que sea posible, los mismos horarios que el niño.

EL SUEÑO EN NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 12 MESES

El bebé tiene que dormir:

- **Día:** con un poco de luz.
- **Noche:** con la luz apagada (sin ninguna luz ambiental o de juguetes).



- Es importante **dormir al bebé despierto** y dejar que se duerma solo, siempre que sea posible, sin estar presentes en el momento en que se duerme. No se tiene que interrumpir el comienzo del su activo.
- **Se tiene que seguir una rutina antes de ir a dormir.** Pasear o columpiar el bebé sirve por tranquilizar- lo pero no específicamente para dormirlo.
- Se tiene que procurar que esté **despierto mientras come** y que de noche la alimentación sea breve y sin mucha luz, con la mínima estimulación posible.
- Una vez establecida la lactancia materna correctamente se puede utilizar el chupete.
- La madre lactante tiene que seguir, siempre que sea posible, los mismos horarios que el niño.

EL SUEÑO EN NIÑOS Y NIÑAS DE 1 A 2 AÑOS

Conseguir que descansen lo mejor posible. Hay que darles la oportunidad que, irse a dormir, sea un placer.

Habitación confortable:

- Temperatura ideal: 18-22 °C.
- Sin luz ni revuelo, al atardecer.
- Con un poco de luz y los sonidos habituales de una casa durante el día.



- Intentar que la hora de acostarse y levantarse sea siempre la misma. Puede ayudar a esta rutina, un baño antes de acostarse, leer un cuento, escuchar música suave...
- Tienen que aprender a dormirse solos. Un peluche o una manta especial pueden ayudar. Los despertares nocturnos son frecuentes.
- Si comen al atardecer, intentar que haya la mínima estimulación posible para facilitar que vuelva a quedarse dormido.

¿Qué hacemos si se despierta y nos llama?

1. Mantener la calma.
2. Responder con tranquilidad y suavidad sin estimularlo demasiado (voz queda, luces tenues, y movimientos suaves).
3. Es importante que el contacto sea breve y calmado para no asociar el despertar con una oportunidad para jugar o recibir mucha atención.
4. Revisar necesidades básicas (hambre, sed, pañal sucio, molestias, frío...).
5. Si tiene un peluche, manta o otro objeto de inclinación, puede ayudarlo a calmarse sin necesidad de la presencia constante del progenitor.
6. Si es posible, atender el niño sin sacarlo de la cama o de su habitación para que entienda que la noche es para descansar.
7. De manera gradual, ayudar el niño a aprender a calmarse solo con pequeños minutos de espera antes de intervenir.
8. Consistencia y paciencia.

ANTES DE IRSE A DORMIR...

