

MITOS SOBRE EL SUEÑO

¿Es normal que se despierte tanto por la noche?

Sí, completamente normal. Los despertares son una parte natural del sueño infantil.

Algunos bebés vuelven a dormirse solos; otros buscan el pecho, brazos o chupete para sentirse seguros. No siempre se despiertan por hambre, a veces solo necesitan contacto.



¿Pasa algo si mi bebé solo se duerme en mis brazos?

No pasa nada. Dormir en brazos es una forma de apego y seguridad. Durante los primeros meses, los bebés necesitan sentir el calor, el olor y el movimiento de las personas que los cuidan.

Con el tiempo, puedes ir ayudándolo a dormirse en su cuna, poco a poco, cuando notes que está listo. Lo importante es que tú también estés a gusto con la rutina.



¿Debería despertarlo para alimentarlo si duerme muchas horas seguidas?

En los primeros dos meses, sí, especialmente si el o la pediatra lo indica (por control de peso).

Después de los 3-4 meses, si gana peso correctamente y el o la pediatra lo aprueba, puedes dejarlo dormir sin despertarlo. Los bebés suelen autorregularse muy bien.

¿A partir de qué edad los bebés duermen toda la noche?

No hay una edad específica. Algunos lo logran hacia los 6–9 meses, otros más tarde. “Dormir toda la noche” no significa 8 horas seguidas: para un bebé, puede ser dormir tramos de 5–6 horas continuas.

Cada avance es una victoria. Paciencia: el sueño se consolida poco a poco durante el primer año.

¿Cómo puedo crear una rutina para dormir?

A partir de los 2–3 meses puedes empezar con señales suaves y repetitivas:

- Bañarlo o cambiarlo de ropa.
- Apagar luces fuertes.
- Cantarle, contarle algo o usar ruido blanco suave.
- Acostarlo a la misma hora cada noche.

Los bebés aprenden por repetición, así que la rutina es una forma de decirle “ya es hora de descansar”.

¿Qué puedo hacer si se despierta llorando cada hora?

Primero, revisa que no tenga frío, hambre, gases o los dientes molestando. A veces los despertares se deben a “regresiones del sueño”, etapas normales del desarrollo (por ejemplo, a los 4, 8 o 12 meses).

Lo mejor es acompañarlo y mantener la rutina. Estas fases pasan, aunque parecen eternas.



¿Es seguro que duerma conmigo (colecho)?

El colecho puede hacerse de forma segura si:

- El bebé duerme boca arriba.
- No hay almohadas, mantas u otros objetos que puedan taparle la cabeza de forma accidental. El colchón debe ser duro.
- Las personas adultas cuidadoras no fuman ni han consumido alcohol o medicación sedante.

También existen cunas sidecar, que se acoplan a la cama y permiten cercanía con seguridad.



¿Qué pasa si mi bebé solo se calma en brazos y no puedo bajarlo sin que se despierte?

Eso es muy común. Los bebés tienen un “sensor de brazos” natural: sienten el cambio de temperatura o movimiento al soltarlos.

Puedes probar:

- Acunarlo hasta que entre en sueño profundo (mirada perdida, respiración lenta).
- Mantener el contacto físico unos segundos tras colocarlo.
- Usar porteo si necesitas moverte.

No lo estás malcriando, lo estás ayudando a sentirse seguro.

