

Una de las mayores sorpresas para un nuevo padre es la falta de sueño que un nuevo bebé puede traer al hogar. Incluso antes de que se escribiera el primer libro sobre la crianza de los hijos, los padres cansados buscaron formas de ayudar a su bebé a dormir más rápido y permanecer dormido más tiempo. Probablemente haya escuchado el viejo adagio de dejar que su bebé lllore o de probar mecedoras, móviles o incluso juguetes de peluche que respiran o que reproducen latidos mecánicos. La verdad es que los bebés no se quedan simplemente dormidos, se los debe hacer dormir.

No hay solución mágica para dormir. Los bebés tienen diferentes temperamentos y los estilos de vida familiares varían. Debe explorar los estilos de crianza nocturna que ayudan a su bebé en cada etapa diferente de su desarrollo. Evite cualquier método que sugiera que deje a su bebé llorar solo. Un bebé no puede hacer mucho para consolarse, aparte de llorar más fuerte o retraerse emocionalmente. Dejarlo llorar solo es cruel y socava su capacidad de confiar en que usted satisfará sus necesidades. Esto la hace más dependiente, no menos dependiente. Su bebé será bebé por un período de tiempo tan corto y extrañará estas noches antes de lo que piensa.

Consolar al bebé para que se duerma

Sostener y calmar a su bebé con frecuencia durante el día lo hace relajarse. Un baño tibio y un masaje suave relajan los músculos cansados. Acostarse con el bebé sobre su pecho y dejar que escuche su respiración y los latidos del corazón puede arrullar a su bebé hasta que se quede dormido. Dormir sobre su pecho o en sus brazos con un biberón es uno de los inductores de sueño favoritos del bebé. Mecer al bebé para dormir y cantar suavemente es un tiempo atesorado con su bebé. Si el bebé está completamente despierto y necesita que duerma, un paseo por el vecindario podría tranquilizarlo para dormir por el zumbido del motor del automóvil y el movimiento.

Patrones de sueño

Los bebés ingresan al sueño de manera diferente a los adultos. Mientras usted ingresa al sueño profundo de inmediato, su bebé ingresa al sueño durante un período inicial de sueño ligero que dura alrededor de veinte minutos. Si intenta bajar a su bebé antes de que entre en un sueño profundo, descubrirá que se despertará tan pronto como lo acueste. Si se apresura en la fase de sueño ligero, descubrirá que pronto tendrá que repetir la rutina de la hora de dormir de mecerlo, acurrucarlo, alimentarlo o caminar hasta que se vuelva a dormir. Un buen indicador de que su bebé está dormido profundamente es cuando sus brazos y piernas cuelgan sin peso. Ahora puede acostarlo y escabullirse sin preocuparse de que se despierte antes de que salga de la habitación.

Desde el nacimiento hasta los tres meses

Los bebés recién nacidos duermen hasta 18 horas al día durante la primera semana y de 12 a 16 horas al día para cuando tienen un mes de edad. Durante estos primeros meses su bebé no se quedará dormido por más de dos o tres horas seguidas. Al responder a las necesidades de su bebé, se levantará varias veces durante la noche para cambiarlo, alimentarlo y consolarlo. Estará muy cansada con este horario. El mejor consejo, aunque muchas veces ignorado, es descansar cuando su bebé duerme. Alrededor de las dos semanas de edad puede comenzar a ayudarlo a distinguir entre la noche y el día. Interactúe y juegue con él durante el día. Mantenga la casa clara e iluminada y no reduzca el ruido diurno común. Por la noche, mantenga bajas las luces y el nivel de ruido y no juegue ni hable en voz alta cuando el bebé se despierte. Pronto comenzará a comprender que la noche es para dormir.

De tres a seis meses: Dormir toda la noche

Alrededor de los tres meses de edad, su bebé desarrollará un ciclo de sueño más regular y no requerirá la mayoría de la alimentación nocturna. Su bebé dormirá un total de 12 a 15 horas al día. La mayoría de los bebés pueden dormir toda la noche entre los 3 y los 6 meses de edad. "Dormir toda la noche" es un término gracioso, porque realmente significa que su bebé dormirá durante cinco o seis horas seguidas. Prepárese durante esta etapa para que un bebé que previamente dormía bien, ahora comience de repente a despertarse de noche nuevamente debido al dolor de la dentición o por practicar nuevas habilidades como rodar. Ahora es un buen momento para comenzar las rutinas nocturnas con su bebé.

Rutinas

Establezca horas de dormir y de siesta regulares para ayudarlo a regular sus patrones de sueño. Elija una hora razonable para ir a dormir que funcione con el horario de su familia. Sus siestas pueden seguir un horario específico o puede hacerlo dormir cada dos o tres horas. Desarrolle un ritual a la hora de acostarse, mediante un baño y un masaje para bebés, ponerle el pijama, cantarle y mecerlo. Si alguna parte de su ritual (el baño, por ejemplo) estimula o despierta a su bebé, no lo haga justo antes de ir a la cama. Los bebés progresan con la consistencia, por lo que debe realizar su rutina a la misma hora y en el mismo orden todas las noches.

De seis a nueve meses

Su bebé ahora dormirá un total de 11½ a 15 horas al día. Sus siestas diurnas son más largas y por lo general se han reducido a dos por día, una por la mañana y otra por la tarde. Es probable que su bebé esté listo para el destete durante la noche, pero aún así quiera amamantar o alimentarse solo por comodidad. Quienes anteriormente dormían bien pueden comenzar a despertarse por la noche debido al dolor de la dentición, o por practicar nuevas habilidades como sentarse o gatear o incluso caminar, y por la ansiedad por separación. A veces, un bebé que aprende estas nuevas habilidades practicará por la noche y se quedará en una posición sentada o de pie y no podrá recostarse. Si su bebé se despierta por la noche y está acostumbrado a irse a la cama a cierta hora cada noche, ahora es el momento en que puede intentar que se acueste media hora antes. Por alguna extraña razón, esto puede ayudar a que su bebé duerma más tiempo.

De nueve meses a un año

A los 9 meses, su bebé normalmente dormirá 11 horas o más por noche y tendrá siestas dos veces al día durante una o dos horas seguidas. Sin embargo, no se sorprenda si su bebé todavía se despierta una vez por noche después de su segundo cumpleaños. El sueño del bebé está más determinado por su personalidad y temperamento que por su habilidad como padre.

Consejos para ayudar a su bebé a permanecer dormido

- **Envolverlo** – A los bebés recién nacidos les gusta dormir apretados. A los bebés mayores les gusta dormir sueltos.
- **Probar una cuna** – Algunos bebés prefieren el movimiento.
- **Considerar el uso de un chupete** – Algunos bebés tienen una gran necesidad de succionar.
- **Un lugar tranquilo** – Algunos bebés se sobresaltan fácilmente y necesitan un ambiente para dormir más tranquilo.
- **Una barriga llena** – Pero no demasiado llena. Llenar al bebé con sólidos antes de ir a dormir rara vez los ayuda a dormir más tiempo.
- **Responder rápidamente** – Si responde antes de que esté completamente despierto, es posible que pueda hacerlo dormir antes.

Causas del despertar nocturno

Dolor de dentición, pañal sucio, pijama irritante, hambre, congestión nasal, frío o calor excesivos, y causas médicas: resfriados, infecciones de oído, reflujo ácido, fiebre o alergias, todo esto puede causar el despertar nocturno.

No puede forzar el sueño en un bebé que no está cansado. Crear un entorno que permita que el sueño se apodere de su bebé es la mejor manera de desarrollar actitudes saludables para dormir. La etapa de despertar con frecuencia no durará para siempre. Pasa muy rápido. Satisfacer las necesidades de su hijo tanto de día como de noche durante estos primeros años será beneficioso de muchas formas en los próximos años.

Resources

1. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/healthy-baby/art-20046556> accessed 11/26/18
2. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/sleep/Pages/default.aspx>
3. Sleep: What Every Parent Needs to Know, by the American Academy of Pediatrics, Rachel V. Moon, MD, FAAP, page 5 accessed 11/26/18
4. <https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=infant-sleep-90-P02237>
5. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/sleep/Pages/Phases-of-Sleep.aspx> accessed 11/26/18
6. Sleep: What Every Parent Needs to Know, by the American Academy of Pediatrics, Rachel V. Moon, MD, FAAP, accessed 11/26/18
7. <https://www.happiestbaby.com/blogs/baby/baby-white-noise-mistakes> accessed 11/26/18
8. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/sleep/Pages/Sleep-Position-Why-Back-is-Best.aspx> accessed 11/26/18
9. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/sleep/Pages/Preventing-SIDS.aspx> accessed 11/26/18
10. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/sleep/Pages/Good-Night-Sleep-Tight.aspx> accessed 11/26/18
11. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/diapers-clothing/Pages/Swaddling-Is-it-Safe.aspx> accessed 11/26/18
12. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/sleep/Pages/Sleeping-Through-the-Night.aspx> accessed 11/26/18
13. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/sleep/Pages/Getting-Your-Baby-to-Sleep.aspx> accessed 11/26/18
14. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/sleep/Pages/Reversing-Day-Night-Reversal.aspx> accessed 11/26/18
15. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/healthy-baby/art-20046556> accessed 11/26/18
16. Heritage House 76, Brochure #9485GB, Getting Baby to Sleep.
17. <https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=infant-sleep-90-P02237> accessed 11/26/18
18. Dr. Glenda Williams