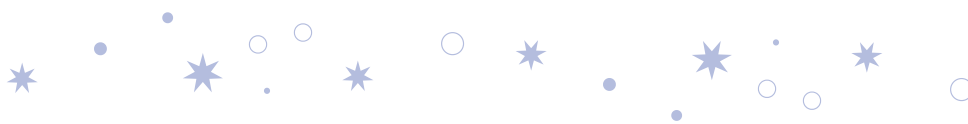


Mejor Descanso para Usted y su Bebé

Al igual que cualquier otra habilidad nueva que aprenda su bebé, dormir en una cuna quizás requiera algo de práctica. Su bebé podría llorar la primera vez que lo ponga en la cuna. Esto es normal y es de esperarse. Hay muchas cosas que usted puede hacer para ayudar a su bebé a prepararse para dormir y sentirse más cómodo en la cuna. Como cada bebé es único, quizás tenga que hacer varios intentos hasta comprobar que cosas le gustan más al suyo.



- 1 Asegúrese de que su bebé tenga tiempo para estar activo y jugar boca abajo durante el día.
- 2 Atienda pronto las necesidades de su bebé durante el día para reducir el estrés del bebé.
- 3 Lleve a su bebé en un canguro o permita contacto de piel con piel mientras está despierto.
- 4 Lleve un registro de cuándo y cuánto come y duerme su bebé, y cuando le cambia el pañal. Esto le ayudará a aprender los ritmos y costumbres de su bebé para que usted pueda dormir en el mismo momento que él/ella.
- 5 Tenga una rutina nocturna de tres o cuatro actividades relajantes para ayudar a su bebé a tranquilizarse (como darle un baño, un masaje suave en sus músculos y pasar un rato tranquilo juntos). Los estudios demuestran que los bebés que tienen una rutina fija antes de dormir logran dormirse 30% más rápido, se despiertan durante la noche 50% menos, y duermen por períodos más largos.
- 6 Háblele o cántele suavemente a su bebé justo antes de irse a acostar. Tan solo el sonido de su voz es muy tranquilizante para su bebé.
- 7 Coloque a su bebé en la cuna cuando comience a tener sueño, pero aún sigue despierto. Poner a los bebés en la cuna cuando están cansados, pero todavía despiertos, les ayuda a aprender a dormirse solos.
- 8 Si su bebé parece estar inquieto a la hora de dormir, póngalo en la cuna 30 minutos más temprano. Cuando los bebés sufren de cansancio excesivo, a veces se vuelven más energéticos y resisten el sueño.
- 9 Ponga música a bajo volumen, prenda un ventilador, o coloque un reloj que suene tictac cerca de la cuna. Seguir haciendo las actividades normales del hogar mientras duerme su bebé le enseñará a dormir aun cuando no hay silencio total.
- 10 Coloque una toalla caliente sobre la sábana de la cuna y quítela justo antes de poner a su bebé en la cuna.

Ayuda para Comprender las Necesidades de su Bebé

¿Por qué mi bebé solo duerme unas cuantas horas a la vez?

Los recién nacidos pueden dormir entre 10 a 18 horas al día, despertándose cada 2 a 4 horas para comer. Al cumplir ocho semanas, es posible que el bebé ya tenga un ritmo más establecido para dormir.

¿Cuándo podrá dormir toda la noche sin despertarse?

Los bebés entre 3 y 6 meses de edad necesitan dormir de 12 a 15 horas cada día, lo que incluye 2 a 4 siestas durante el día. Los bebés de 6 meses y mayores suelen dormir la mayor parte de la noche, pero todavía necesitarán 1 o 2 siestas durante el día, y muchos necesitan comer al menos una vez durante la noche.

Si limito sus siestas durante el día, ¿dormirá mejor de noche?

Según las investigaciones sobre el sueño, las siestas regulares durante el día mejoran la calidad del sueño de su bebé en la noche. El momento y la duración de estas siestas varía de un bebé a otro. Mientras van creciendo, dormirán de día cada vez menos hasta que cumplan 3 o 4 años de edad.

Guía para Resolver Problemas

Las luces de la calle o el sol del amanecer que entran por la ventana pueden despertar a su bebé. Por eso, utilice persianas de color oscuro en las ventanas cerca de donde duerme.

Una nariz tapada puede despertar a su bebé. Asegúrese de que la nariz de su bebé esté despejada antes de dormir. Ayude a su bebé a evitar la congestión nasal limpiando regularmente el polvo y sacando objetos que lo atraigan cerca de donde duerme. Mantenga a su bebé lejos de humo, talco, fijador aerosol para cabello y vapor de pintura.

El dolor debido a dentición puede impedir que se duerma su bebé. Revise su sábana en busca de baba, busque sarpullido causado por la baba en los cachetes o barbilla, o encías hinchadas. Su doctor quizás recomiende dosis pequeñas de acetaminofén.

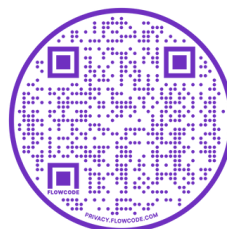
Un pañal mojado podría hacer despertar a su bebé. Asegúrese de que duerma con un pañal seco. Si usa pañales de tela, sugerimos poner dos o tres de ellos para siestas y en la noche para reducir la sensación de humedad.

Reacciones alérgicas a telas, detergente o suavizante que se usa en las sábanas o ropa pueden incomodar a su bebé. Si usted observa señales de irritación de la piel u otros síntomas, cambie las sábanas y cambie sus productos de lavandería.

Los bebés en desarrollo pueden experimentar malas noches mientras aprenden a sentarse, virarse o caminar. ¡A veces incluso practican esas cosas mientras están dormidos! Su bebé podría sentirse atrapado cuando está sentado porque aún no sabe cómo acostarse. Usted puede arreglar eso si le enseña a hacerlo. En el transcurso del día, haga que su bebé se siente, ayúdelo a volver a acostarse y después anímelo a practicarlo solo.

Si ha puesto en práctica todas estas sugerencias y su bebé todavía no puede dormir bien, hable con su médico. Podría existir una razón médica por la cual su bebé está inquieto por la noche. Hable con su médico si su bebé:

- Se despierta con dolor o cólicos abdominales
- Antes dormía bien, pero de repente cambió y ahora duerme mal
- No ha dormido bien desde que nació
- Presenta síntomas de una enfermedad
- Lloro con frecuencia sin razón aparente y es imposible consolarlo
- Tiene dificultad para respirar
- Muestra cambios en su comportamiento debido a que no puede dormir bien por la noche



Para más información sobre el desarrollo sano de los niños y sueño seguro de los bebés, visite [PreventChildAbuseFL.org](https://www.PreventChildAbuseFL.org) o **escanee el código QR.**