



Sueño en los bebés



Los bebés no tienen un ritmo regular de sueño hasta los 6 meses de vida, aproximadamente. Los recién nacidos duermen alrededor de 16 a 17 horas al día y se despiertan cada 1-3 horas.

No despertar para comer

Los padres no deben de despertar al bebé para que coma, salvo que se lo indique su pediatra por alguna situación especial.

Comer despierto

Es importante que el bebé esté despierto mientras come, ya que así empezará a asociar comida y vigilia. Es difícil mantener a los bebés despiertos, con frecuencia tienden a quedarse dormidos. Hay que hablarles, hacerles caricias o estimularlos suavemente para que mantengan cierta vigilia. Es conveniente que los padres alimenten al niño, siempre que se pueda, en el mismo lugar, con luz y temperatura agradables.

Es normal que algún intervalo entre las tomas sea más corto o más largo. No importa, hay que tratar de seguir la misma rutina.

Problemas con los gases

Si el bebé tiene problemas para echar los gases, es recomendable tenerlo despierto en brazos durante 10-15 minutos después de cada comida, para favorecer su expulsión, pero sin agobiarse. Alguno es que, simplemente, traga muy poco aire.

Rutina antes del sueño

Se puede comenzar a desarrollar una rutina relajante, tranquila, para realizar todos los días antes de dormir (por ejemplo, baño-masaje-nana, mantenerlo en brazos, hablándole y acariciándolo) y que debe finalizar en el dormitorio.

Aprender a dormirse solo

Después de cambiarle el pañal, se puede dejar al bebé en la cuna. **Lo ideal es dejarlo despierto, pero somnoliento, para que poco a poco aprenda a dormirse solo.** Su último recuerdo antes de dormirse debería ser la cuna, no el alimento. Se trata de que perciba la cuna como un espacio familiar nocturno.

Es normal que los niños tarden en dormirse alrededor de 20-30 minutos. No es aconsejable que los padres estén presentes durante ese periodo.

La noche es para dormir

Es conveniente que las tomas de la noche no sean divertidas, mejor breves y algo aburridas. Se trata de que el niño vaya entendiendo que la noche es para dormir. Cuando se despierte durante la noche para comer, hágalo con poca luz. Si necesita cambio de pañal, se debe hacer estimulándole lo menos posible.

No es recomendable jugar con él por la noche, reserve los juegos y otras cosas que lo activen, como las

carantoñas y mimos, para los periodos en los que esté despierto durante el día.

Es recomendable que la madre siga los mismos horarios de sueño que el niño, para que duerma lo necesario. Está demostrado que uno de los factores que favorece la depresión postparto es la falta de sueño.

Cuando se despierta

Cuando el bebé se despierte, espere unos minutos para ver si se duerme de nuevo. Si continúa inquieto o llora, es conveniente cogerlo para tranquilizarlo y darle lo que necesite: pecho, cuidados, afecto.

Llanto no es igual a hambre

Durante los primeros meses el llanto es el único medio que tiene el bebé para comunicarse. No todos los llantos son iguales, poco a poco madre e hijo se van conociendo y esto permite diferenciarlos.

El bebé que está nervioso llora con fuerza y no responde a los intentos que hacen los padres para calmarlo; es el tipo de llanto que suele aparecer por las tardes, debido a un estímulo excesivo.

Artículo publicado el 22-2-2017, revisado por última vez el 24-10-2019

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/sueno-en-bebes>