

¡Las formas de dormir cambian!

- Su recién nacido duerme 16 horas por día. Él comienza en sueño activo y pasa a sueño tranquilo después de más o menos 20 minutos.
- A las 6-8 semanas, él dormirá más durante la noche.
- A las 12 semanas, él dormirá más como usted duerme y comenzará su ciclo de sueño con sueño tranquilo. Se despertará con menos frecuencia.
- Su bebé pueda despertarse con más frecuencia cuando él esté enfermo o cuando tenga un cambio en su rutina.



Consejos para padres desvelados

- Después de alimentarlo a su bebé espere para acostarlo hasta que vea señales del sueño tranquilo.
- Jugar y la actividad física durante el día son importantes para dormir bien durante la noche.
- Apague las luces y la TV del lugar donde duerme su bebé.
- Descanse mientras su bebé duerme (incluso una pequeña siesta le ayuda a sentirse más descansada).

Si usted necesita esto en un formato diferente, llame al 971-673-0040 o TTY 1-800-735-2900.

www.healthoregon.org/wic

Creado por el UC Davis Human Lactation Center como parte del proyecto FitWIC estudio del comportamiento del bebé. Peirano P, Algarín C, Uauy R. Sleep-wake states and their regulatory mechanisms throughout early human development. J Pediatr. 2003;143(4 Suppl):S70-9.

Este proyecto es patrocinado en parte con fondos Federales del Departamento de Agricultura, Servicio de Alimentos y Nutrición de los EE.UU. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente el punto de vista o políticas del Departamento de Agricultura de los EE.UU., ni la mención de marcas comerciales, productos comerciales u organizaciones implica la aprobación por el Gobierno de los EE.UU.

Oregon
Health
Authority

wic OREGON

57-711 (7/2022)

Sueño saludable para usted y su bebé



Cuando los bebés son pequeños, el despertar los mantiene sanos y a salvo.

Despertarse con los bebés puede ser difícil para los nuevos padres.

Saber qué esperar le ayudará a sentirse más relajado y confiado.

Hay 2 formas de dormir para los bebés: "Sueño Activo" y "Sueño Tranquilo"

Cada vez que su bebé se duerme pasa un tiempo en cada forma de sueño. Cuando se duerme ligero es llamado "**Sueño Activo**" y cuando se duerme profundo es llamado "**Sueño Tranquilo.**"

Durante el Sueño Activo, su bebé:

- Soñará
- Se despierta fácilmente
- Estimula y desarrolla su cerebro
- Hace movimientos pequeños y ruiditos

Durante el Sueño Tranquilo, su bebé:

- No mueve mucho
- A veces hace movimientos de chupar
- Puede sobresaltarse
- Toma más tiempo para despertarse

El cerebro de su bebé **necesita** sueño activo para crecer y desarrollarse.



Soñar es saludable para su bebé. Cuando su bebé está soñando, es más fácil despertarlo.



El sueño tranquilo es un sueño profundo y es importante para que el cerebro de su bebé descanse.



Despertar durante la noche

¿Cuánto tiempo duermen los bebés antes de despertarse?

| | |
|--------------|------------------|
| 0-6 semanas: | 2-4 horas |
| 2 meses: | 3-4 horas |
| 4 meses: | 4-6 horas |
| 6 meses: | 6-8 horas |

Si su bebé despierta mucho más de lo mencionado, quizás quiera consultar con su médico.