



Sueño saludable para usted y su bebé

Oregon Health Authority

Actividad autodidáctica



- En los bebés chiquitos, el despertarse los protege y los mantiene saludables.
- Despertarse con el bebé puede ser difícil para los padres primerizos.
- Al saber a qué atenerse le ayudará a sentirse más relajada y más confiada en sí misma.

Un bebé tiene 2 fases de sueño: “activo” e “inactivo”.

Cada vez que su bebé se queda dormido, pasa por las dos fases de sueño. El sueño ligero se denomina “**sueño activo**” y el sueño profundo, “**sueño inactivo**”.

Durante la fase de sueño activo:

- Su bebé sueña
- Se despierta con facilidad
- Se estimula y se desarrolla su cerebro
- Se mueve ligeramente y hace ruiditos



¡El cerebro de su bebé **necesita** del sueño ligero para crecer y desarrollarse! Los sueños son saludables para su bebé.

Durante la fase de sueño inactivo:

- Su bebé no se mueve mucho
- A veces gesticula como si estuviese mamando
- Podría tener sobresaltos
- Se demora más para despertarse



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

Despertarse de noche

¿Cuánto duerme un bebé antes de despertarse?

0 a 6 semanas:	2 a 4 horas
2 meses:	3 a 4 horas
4 meses:	4 a 6 horas
6 meses:	6 a 8 horas



Si su bebé se despierta mucho más de lo indicado, tal vez desee consultar con su pediatra.

¡Los patrones de sueño cambian!

- El recién nacido duerme 16 horas al día. Empezará con el sueño activo y pasará al inactivo al cabo de unos 20 minutos.
- Entre las 6 y 8 semanas de nacido, dormirá más de noche.
- Llegadas las 12 semanas, dormirá más como usted y empezará sus ciclos de sueño en la fase inactiva. Se despertará con menos frecuencia.
- Quizá su bebé se despierte más a menudo si está enfermo o se le cambia su rutina.

Actividad

¿Cuánto duerme su bebé antes de despertarse?

¿Qué diferencias hay con el tiempo que se indica para los bebés de su misma edad?

Sugerencias para los padres desvelados

- Después de alimentarlo a su bebé espere para acostarlo hasta que vea señales del sueño tranquilo..
- El juego y la actividad física durante el día son importantes para que su bebé duerma bien de noche.
- Apague las luces y la televisión en el área que duerme su bebé.
- Descanse mientras duerme su bebé. Incluso una siesta corta puede ayudarlo a sentirse más descansada.

Actividad:

¿Cuáles de estas sugerencias pondrá en práctica para ayudar a su bebé a dormir mejor?