Para que usted y su bebé duerman mejor

l igual que cada nueva destreza que aprenden los bebés, dormir solo requiere de cierta práctica. Cuando coloca a su bebé por primera vez en la cuna, es probable que llore o se queje. Esto es normal. Pero se pueden tomar varias medidas para preparar al niño con vistas a la hora de dormir, y para que se sienta más cómodo en su cuna. No todos los bebés son iguales, necesitará probar varias veces antes de determinar qué es lo que más le gusta.

10 consejos para ayudar a que usted y su bebé duerman bien

- 1 Asegurarse de que el bebé disponga de suficiente actividad durante el día, como la hora de jugar boca abajo (tummy time).
- 2 Responder rápidamente a las necesidades del bebé durante el día reduce su estrés.
- 3 Llevar al niño en una mochila frontal ("cangurera") o propiciar el contacto directo con su piel durante el día.
- 4 Apunte en un diario cuando y cuanto duerme y come su bebé, y cuan a menudo le cambia el pañal. Esto le ayudará a conocer el patrón de sueño de su bebé y planear sus descansos cuando el bebé duerme.
- 5 La práctica de tres o cuatro actividades relajantes a la hora de dormir, ayudará a que el bebé se tranquilice (bañar al niño, darle masajes suaves en los músculos, y disfrutar juntos de un breve período de quietud). Varios estudios han demostrado que los bebés que siguen una rutina para ir a la cama se duermen con más rapidez (30%), se despiertan con menos frecuencia (50%), y duermen por períodos de tiempo más prolongados.
- 6 Hablarle o cantarle suavemente al bebé antes de dormir puede ayudarlo a conciliar el sueño. El sonido de la voz de la madre o el padre es un factor tranquilizante para el niño.

- 7 Colocar al bebé en la cuna cuando comience a parecerle cansado, pero permanezca despierto. Acostar al niño cuando está cansado pero no se ha dormido aun, contribuye a que aprenda a dormirse solo.
- 8) Acostar al niño 30 minutos antes de tiempo podría ser útil si el niño está inquieto a la hora de dormir. Con frecuencia, cuando los niños están excesivamente cansados, se inquietan y son reacios a quedarse dormidos.
- 9 El sonido de una música suave, de un ventilador, o el tic tac de un reloj cerca de la cuna del bebé es beneficioso. Los sonidos repetitivos incitan a los bebés a quedarse dormidos. Seguir realizando las actividades normales del hogar mientras el bebé duerme lo ayuda a dormir sin necesitar de un silencio absoluto.
- (10) La colocación de una toalla tibia sobre la sábana del bebé, y retirarla cuando se pone al niño en la cuna, puede ser útil para que se quede dormido.











El Sueño de su Bebé Guía de soluciones

La penetración de la iluminación exterior o del sol de la mañana por la ventana pueden despertar al bebé. Use cortinas de colores oscuros para cubrir las ventanas del área donde duerme el niño.

La tupición en la nariz puede provocar que el bebé se despierte. Asegúrese de que el bebé tenga descongestionada la nariz antes de irse a dormir. Ayúdelo a evitar congestiones desempolvando con frecuencia la habitación, y sacando de la misma los objetos que acumulan polvo. Mantenga al niño alejado del humo, del polvo para bebés, de emanaciones de atomizadores para el cabello y pinturas, todo lo cual puede provocar congestión nasal.

Los dolores de la dentición pueden impedir que el niño se quede dormido. Observe detenidamente si hay huellas de babeo en las sábanas, erupciones provocadas por la baba en las mejillas y barbilla del niño, o inflamación en las encías. Consulte con el médico, que podría recetar pequeñas dosis de acetaminofeno.

La humedad en el pañal es causa frecuente de que el niño se despierte. Asegúrese de que el niño vaya a dormir con un pañal limpio y seco. Si usa pañales de tela, considere colocarle dos o tres durante las siestas o al irse a dormir en la noche para reducir la sensación de humedads.

Para obtener más información acerca del desarrollo infantil saludable y de la seguridad del bebé a la hora de dormir, visite el sitio Web www.ounce.org



Cómo conocer las necesidades de su bebé

¿Por qué el bebé duerme tan pocas horas de una vez? La mayoría de los recién nacidos duermen de 10 a 18 horas diarias, y se despiertan cada dos o cuatro horas para alimentarse. Cuando cumpla ocho semanas, el bebé adoptará un patrón determinado de sueño.

¿Cuándo dormirá mi bebé toda la noche? Los bebés de 3 a 6 meses necesitan de 12 a 15 horas diarias de sueño, lo cual incluye de 2 a 4 siestas diurnas. Los bebés mayores de 6 meses pueden dormir la mayor parte de la noche, pero requerirán 1 o 2 siestas durante el día, y muchos necesitarán alimentarse al menos una vez durante la noche.

¿Si limito las siestas durante el día, el niño dormirá mejor por la noche? Según diversas investigaciones del sueño, las siestas regulares durante el día mejoran el sueño nocturno del bebé. Cuándo y por cuánto tiempo deberá dormir siestas varía en dependencia del niño. En la medida que crecen, necesitarán menos siestas y las que duerme serán más cortas, hasta que cumplan 3 o 4 años.

Las reacciones alérgicas a las telas, el detergente o el suavizador que se usa en el lavado de las sábanas o la ropa del bebé pudieran provocarle molestias. Si advierte señales de irritación de la piel u otros síntomas, cambie la ropa de cama y los productos para lavar.

Los bebés en su fase de desarrollo pueden experimentar inquietud por las noches, en la medida que aprenden a sentarse, a volverse o a caminar. ¡Y en ocasiones practican todas esas actividades durante el sueño! Por ejemplo, el niño puede tener dificultades para sentarse porque no ha aprendido a acostarse solo. Esto se puede solucionar enseñándolo. Durante el día, siéntelo, ayúdelo a acostarse, y luego estimúlelo para que lo haga por su cuenta.

Si ha probado todas las sugerencias anteriores y el bebé sigue confrontando dificultades para dormirse, hable con el pediatra. Probablemente exista una razón clínica para la inquietud nocturna del niño. Hable con el médico si su bebé:

- Se despierta con cólicos
- Dormía bien pero comenzó de repente a experimentar dificultades
- No ha dormido bien desde que nació
- Muestra alguna señal de enfermedad
- Llora con frecuencia sin razón aparente, y no se le puede calmar
- Tiene problemas para respirar
- Experimenta cambios de conducta debido a que no duerme bien