

WWW.BEBESDORMILONES.COM

Bebés Dormilones

noches tranquilas,
familias felices

PAULA CASTILLO



Bebés Dormilones

Por:

PAULA CASTILLO

© Todos Los Derechos Reservados

Está totalmente prohibida cualquier forma de reproducción o distribución de este material sin expresa autorización de su autor.

Límites de Responsabilidad / Limitación de la garantía: El autor de esta información y de los materiales que la acompañan ha utilizado sus mejores esfuerzos en la preparación de este libro. El autor no hace ninguna representación o garantía con respecto a la exactitud, aplicabilidad, adecuación o integridad de los contenidos de este curso.

Bebés Dormilones

Introducción.....	7
Capítulo I: Por qué es importante que tu bebé y tú tengan una rutina del sueño sana.....	9
La importancia de la regularidad en el sueño.....	12
Rutinas del sueño y muerte súbita	13
Capítulo II: ¿Es sano el colecho para tu bebé. Qué dice la ciencia al respecto?.....	18
En contra del colecho.....	19
Colecho ¿Es recomendado por la ciencia?	20
Capítulo III: Posibles causas de los problemas para dormir de tu bebé	23
Causas médicas.....	23
Causas externas	26
Capítulo IV: Aprendiendo sobre el llanto de tu bebé	29
Tipos de llanto.....	30
¿Es bueno dejar llorar al bebé?	34
Tips para calmar el llanto del bebé.....	37
Capítulo V: Guía sobre los patrones de siestas diurnas y sueño nocturno.....	41
Tabla sobre el tiempo que debe dormir un bebé y un niño ..	42
Cuánto tiempo debe dormir un bebé	44
Capítulo VI: Señales de Alerta para acudir a un especialista	50
Capítulo VII: Durmiendo a tu bebé recién nacido hasta la sexta semana.....	53
Duración recomendada del sueño.....	54

Creando el ambiente propicio para dormir a un bebé	55
Posiciones ideales para que tu bebé duerma cómodo y seguro	62
Tips para que tu bebé distinga el día de la noche.....	65
Alimentación durante la noche: ¿es necesaria?	67
Creando una rutina del sueño para tu bebé hasta la sexta semana.....	68
Capítulo VIII: Durmiendo a tu bebé de 6 semanas hasta 4 meses	70
Duración recomendada del sueño para esta etapa.....	70
Cómo lidiar con el cambio en los patrones y duración del sueño de tu bebé	71
Consejos sobre ambiente propicio, posiciones y alimentación para tu bebé a la hora de dormir	74
Reforzando la asimilación del día y la noche	77
Evitando que tu bebé solo concilie el sueño en tus brazos ...	78
Bebés que se mueven: buscando la ropa ideal para la hora del sueño.....	79
Creando una rutina del sueño para tu bebé de 6 semanas hasta 4 meses.....	80
Capítulo IX: Durmiendo a tu bebé de 4 a 9 meses.....	83
Duración recomendada del sueño.....	84
Consejos sobre ambiente propicio, posiciones y alimentación para tu bebé a la hora de dormir	85
Preparativos para que tu bebé duerma en su habitación Parte I	88
Tips para que tu bebé empiece a dormir toda la noche	91

Trabajando en los estímulos para una noche tranquila Parte I	93
Creando una rutina del sueño para tu bebé de 4 a 9 meses .98	
Capítulo X: Durmiendo a tu bebé de 9 a 18 meses.....	100
Duración recomendada del sueño	101
Consejos sobre ambiente propicio y posiciones para tu bebé a la hora de dormir	103
Preparativos para que tu bebé duerma en su habitación Parte II	107
Trabajando en los estímulos para una noche tranquila Parte II	110
Ritual BCCM (Baño, Cena, Cuento, Música).....	112
Reforzando el sueño nocturno cuando tu bebé te extraña.114	
Creando una rutina del sueño para tu bebé de 9 a 18 meses	115
Capítulo XI: Durmiendo a tu bebé de 18 meses a 3 años	117
Duración recomendada del sueño.....	117
Reforzando el ritual BCCM (Baño, Cena, Cuento y Música) 121	
Principios de independencia: involucrando a tu bebé en la rutina del sueño	125
Trabajando en los estímulos para una noche tranquila Parte III	127
Lidiando con la dentición y sus molestias nocturnas.....	129
Identificar y aliviar la ansiedad por separación	133
Cómo ayudar a tu niño a superar las pesadillas	137
Creando una rutina del sueño para tu bebé de 18 meses a 3 años.....	140
Conclusiones	144

Introducción

Dicen que mientras más pequeños son los niños, más grandes son las ojeras.

¡Todo niño puede aprender a dormir! En el presente libro conocerás los consejos de expertos, pediatras, psicólogos y psicoterapeutas que te enseñarán a practicar varios métodos para acostumar al bebé a dormir en su propio espacio, de forma rápida y tranquila.

Llevar a tu bebé a la cama puede ser una tarea muy difícil la mayoría de las veces. Pero, algunas estrategias simples son suficientes para crear un ritmo de sueño para el bebé, que funcionan perfectamente tanto para él como para el resto de la familia.

No importa si es un bebé recién nacido, un niño pequeño, o un niño en edad escolar, en algún momento siempre comienza a ser difícil “dormir”. Y aunque

cada niño es diferente a otro, las tácticas para dormir siempre son las mismas.

Prepárate para aprender las mejores posiciones para dormir al bebé, los tipos de llanto, ejercicios o patrones a realizar antes de llevarlo a dormir, entre otros tips valiosos que harán del momento del sueño, un tiempo de calma, serenidad y tranquilidad.

La falta de sueño en los bebés es uno de los mayores problemas para las familias. Sin embargo, con la información de este libro aprenderás a lidiar con esas dificultades y en poco tiempo lograrás que tu bebé pueda dormir bien y permanecer dormido el tiempo adecuado según su edad.

¡Muy pronto tu bebé tendrá dulces sueños!

Capítulo I: Por qué es importante que tu bebé y tú tengan una rutina del sueño sana

La falta de sueño puede afectar el ánimo, la concentración y el control de las emociones. Por lo tanto, dormir poco (en una etapa como esta) te puede convertir en una persona con mal humor y totalmente desanimada.

Como padres, tener una rutina sana de sueño permitirá contar con el nivel de paciencia ideal para enseñar a tu bebé cómo debe dormir, de lo contrario te frustrarás a tal punto que estarás nervioso y/o alterado mientras el niño sigue despierto.

Ten en cuenta que el proceso de aprendizaje de los bebés es a través de las repeticiones. Por ejemplo, si repites constantemente la palabra “Mamá” será lo primero que diga.

Todo se convertirá en un hábito rápidamente, lo mismo sucede con la hora del sueño en las noches y las

siestas, los juegos, la hora del baño, y en fin toda la rutina diaria del bebé.

Es cierto que el cuidado de los bebés no es una ciencia exacta, por lo que necesitas entender que la forma de conciliar el sueño es muy diferente a la de un adulto. Una prueba de ello, es que los bebés no saben diferenciar el día de la noche.

El sistema neurológico aún está inmaduro y por supuesto, necesita de patrones y hábitos con ayuda de los padres para conciliar el sueño en las horas que debe hacerlo.

Las caricias, masajes, un baño, canciones o cualquier evento que se repita diariamente de forma organizada puede ayudarte a lograr tal hábito.

El sueño durante la noche es importante porque permite recuperación física y psicológica para tener el óptimo desarrollo diario, teniendo en cuenta que es esta etapa donde se afianzan todos los conocimientos

que se adquieren durante el día y que se van memorizando hasta crear las rutinas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la falta de hábitos saludables de sueño en los bebés es el primer factor de riesgo de la obesidad en adolescentes y adultos.

Ante el aumento de estos problemas de salud, dicha Organización ha publicado una guía completa sobre la actividad física, sedentarismo y horas de sueño recomendadas para los bebés y niños según las distintas edades.

Ahora bien, la sugerencia que ofrece la Organización Mundial de la Salud es que los bebés de 0 meses hasta 3 meses duerman al menos 14 a 17 horas, en lo que se refiere a los bebés de 3 meses hasta 1 año de edad, deberán tener descansos entre 12 a 16 horas diarias.

Cuando el bebé esté avanzando en edad lo normal será que las horas de sueño se reduzcan y estarán por más tiempo despiertos, sin embargo crear la mejor rutina

podrá hacer que tu bebé duerma las horas que debe hacerlo, lo que se traduce en un descanso para los padres.

Es muy importante señalar que no solo crear hábitos de descanso para los bebés es indispensable, sino que los padres deben tener su propia rutina para el óptimo descanso, muchos expertos médicos recomiendan tener de 8 a 10 horas de sueño diariamente, permitiéndole mantener el ánimo durante todo el día.

La importancia de la regularidad en el sueño

A pesar de todas las recomendaciones de la OMS, el Instituto de Investigaciones del Sueño señala que el 60 % de los bebés no cumplen con las horas de sueño sugeridas, lo que ocasiona el cansancio, irritabilidad y dificultad para conciliar el sueño en las noches. Además, que es contraproducente para su desarrollo.

No obstante, la regularidad del sueño es más importante que las horas o duración del mismo, sobre todo si quieres tener una rutina saludable. En otras

palabras, la calidad del sueño importa más que las horas que tu bebé duerme, esa es la clave de oro que debes entender en este proceso.

Rutinas del sueño y muerte súbita

Uno de los principales miedos de los padres: la muerte súbita. Está directamente relacionada con el sueño de los lactantes en edades de 0 meses hasta 1 año. Actualmente, aún no se conocen las causas exactas de este síndrome, solo se conocen indicios y algunas recomendaciones que se pueden poner en práctica para evitarla.

Según la Academia Estadounidense de Pediatría (APP) existe la posibilidad de reducir significativamente el riesgo del síndrome de muerte súbita en el momento en que se esté desarrollando una rutina de sueño.

Inmunizar al bebé. Cuando un bebé se encuentra totalmente inmunizado, los riesgos de la muerte súbita disminuye notablemente, por lo que se recomienda amamantar durante los seis primeros meses.

La mejor posición para dormir. Colocar el bebé sobre su espalda, ya sea para dormir en la noche o tomar siestas. Esto reducirá los riesgos de la muerte súbita, así como el ahogo y la inhalación.

Posición no recomendada

Nunca debes colocar al bebé sobre su abdomen o de costado, al menos que esté vigilado.

Reflujo

En caso de diagnóstico de reflujo gástrico es recomendable conversar con el médico y asesorarse para elevar su cabeza a la hora de dormir.

Bebé sin lactancia

Si el bebé por alguna razón no está siendo amamantado por su madre, puedes ofrecerle un chupete o chupón mientras duerme. Si no deseas hacer esta práctica la puedes obviar, sin problemas.

Colchón

Utiliza un colchón firme y cómodo para la cuna, la idea es reducir al máximo el riesgo de compresión o sofoco, y así evitar la muerte súbita.

Cuna o cama

Por ningún motivo el bebé debe dormir en cama con mamá o papá. Se puede compartir la habitación como una alternativa de estar siempre cerca del bebé, pero dormir en su propio espacio (cuna) reduce los riesgos de estrangulamiento, sofoco, compresión y la muerte súbita. En caso de mellizos deberán tener su propia cuna cada uno.

Accesorios para bebés

Las sillas para bebés, los cochecitos, las hamacas y cojines de lactancia no son recomendables para ellos; si deseas crear una buena rutina de sueño y que el síndrome de muerte súbita no aparezca, no debes utilizarlos al inicio de su vida porque pueden causar obstrucción en las vías aéreas del infante.

Los cuidados en el embarazo. También son de importancia para evitar dicho síndrome, así que la recomendación es no utilizar drogas ilícitas o alcohol. Fumar durante el período de gestación y durante el nacimiento es dañino para todo bebé.

Ropa

Evita abrigar en exceso, y exagerar en el vestuario del bebé para dormir, tampoco cubrir su rostro. Prendas cómodas reducirán el riesgo de muerte súbita y permitirán que el bebé tenga calidad en su sueño.

Objetos como almohadas, cojines, colchas y mantas no deben estar en la cama en el momento en que el bebé duerma, pueden ocasionar sofoco, y compresión, lo que genera peligros.

Tecnología para prevenir la muerte súbita

La OMS recomienda no utilizar ningún aparato tecnológico que esté dirigido a reducir el riesgo de muerte súbita, pues se ha determinado que no

funcionan, sino que influyen en la disminución de la calidad del sueño.

Sin duda, la atención dada a tu bebé es la mejor prevención para la muerte súbita y para generar una mejor rutina de sueño que realmente funcione, logrando que tenga un horario establecido para conciliar el sueño, procurando la calidad.

Paciencia, constancia y dedicación, son algunas de las herramientas que debes utilizar para implementar una rutina de sueño ideal y segura, ya que es la forma de ofrecer al bebé el mejor desarrollo y la capacidad de aprendizaje que necesita para toda su vida.

Tu sueño y descanso como madre o padre, también es muy importante, de ello depende que tengas el ánimo y la disposición necesaria para llevar a cabo este proceso de sueño que te permitirá crear horarios para que tu bebé descanse.

Capítulo II: ¿Es sano el colecho para tu bebé. Qué dice la ciencia al respecto?

La palabra colecho en realidad se refiere a compartir la cama (lecho) con tu bebé.

Este es un hábito muy antiguo que ha generado mucha polémica hasta hoy, incluso ha llegado al punto de dividir a la comunidad médica entre quienes lo recomiendan o aprueban, y aquellos que no, destacando sus peligros.

Este término fue utilizado por primera vez en Estados Unidos en 1978, cuando la “Liga de Leche” aseguraba que el lecho familiar era el medio más recomendable para la lactancia materna, y para crear vínculos entre los padres y el bebé.

La realidad es que el colecho no se trata de un descubrimiento recién, sino que ya era una práctica que se hacía desde hace muchos años, sobre todo en el mundo occidental.

Sin embargo, hace algunos años se ha iniciado una campaña en contra del colecho por parte de la sociedad médica, indicando los múltiples riesgos que pueden perjudicar al infante, por lo que variadas organizaciones han recomendado evitar su práctica, especialmente en los primeros meses de vida.

En contra del colecho

El colecho se trata de una rutina que es totalmente perjudicial para los bebés, debido al aumento del riesgo de asfixia, puede ser aplastado e incluso puede elevar la probabilidad del síndrome de muerte súbita del lactante.

De esta manera, la Asociación Americana de Pediatría no recomienda el colecho, en su “Guía de sueño seguro para padres”, señala que la mejor recomendación es que el bebé duerma en la misma habitación, muy cerca de la cama de los padres para evitar todos los riesgos mencionados, pero en su propio espacio.

Estudios recientes han demostrado de forma científica que dormir con los padres puede generar problemas que bienestar, por ejemplo interrupción del sueño: duermen menos, se despiertan con mayor frecuencia, tardan más en conciliar el sueño nuevamente.

Así mismo, puede ocasionar problemas para el propio descanso de los padres, porque a medida que el bebé crezca surgirán más contras que pros. Sin duda alguna el bebé se sentirá más inquieto a la hora de dormir, lo que entorpece el sueño nocturno de todos.

Colecho ¿Es recomendado por la ciencia?

Investigaciones realizadas en el año 2016 han encendido las alarmas debido al incremento en los números asociados con la muerte de infantes a causa del sofoco accidental, por compartir la cama con los padres, así como el lamentable síndrome de muerte súbita.

La sociedad médica ha sido firme con sus señalamientos, uno de ellos es que si un bebé se

mantiene sano durante los tres primeros meses de vida, y no se ha expuesto a la práctica de colecho, el riesgo de muerte súbita disminuye considerablemente.

Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que el 0,008% de una población de 1.000 infantes son afectados por el síndrome de muerte súbita al compartir el lecho con los padres. Esta cifra aumenta cinco veces más el riesgo, sobre todo si los progenitores consumen alcohol o drogas ilícitas.

Quiere decir, que el colecho no es seguro para tu bebé porque afecta su vida y su desarrollo. La mejor decisión que puedes tomar es acercar la cuna para monitorear su sueño cada vez que desees, sin que tenga riesgo de sofoco y compresión, permitiendo que tenga un sueño seguro.

Lamentablemente, la práctica del colecho se ha incrementado debido a la vinculación de forma equivocada con la promoción de la lactancia materna y el beneficio de estrechar lazos entre padres e hijos. Sin

embargo es un hábito muy peligroso que debe detenerse de inmediato.

Capítulo III: Posibles causas de los problemas para dormir de tu bebé

El sueño es necesario e importante para el buen funcionamiento del organismo del bebé y de cualquier persona en general. Cuando el niño duerme se cumplen procesos metabólicos y hormonales que son vitales para su bienestar físico, mental y emocional.

Sin embargo, muchos bebés presentan problemas a la hora de dormir, bien sea por algunos padecimientos médicos, como también por la falta de rutinas sanas que les permitan conciliar el sueño rápidamente.

Si estás presentando estos problemas con tu bebé, es normal que no sepas qué hacer o cómo solucionar la situación, por lo que debes conocer algunas de las causas más comunes que pueden estar afectando a tu pequeño a la hora de dormir.

Causas médicas

- Alergias

Es muy común que los bebés muy pequeños sean afectados por alergias, esto hace que ellos duerman de forma interrumpida, o les cuesta conciliar el sueño tan rápido como tú lo desearías.

- Dolores

Cualquier enfermedad que tenga síntomas como dolores, molestias, otitis, cólicos y fiebre, entorpece el sueño de cualquier bebé por culpa del malestar. La recomendación en este caso es la visita rápida a su médico pediatra.

- Enuresis

Según especialistas médicos, la enuresis puede tratarse de una de las causas más estresantes en los bebés y genera trastorno del sueño, lo que puede estar evitando que logre conciliar el sueño efectivamente.

Hay que destacar que los bebés no logran mantener el control de sus esfínteres. Sin embargo, se convierte en un problema para dormir sin interrupción cuando

tienen más de dos años de edad y aún no logran el control completo o parcial de su vejiga.

- Enfermedades crónicas

Todas las enfermedades crónicas pueden afectar la persistencia del sueño. Algunos trastornos o padecimientos como el asma, dolores de cabeza, la diabetes mellitus, así como el reflujo gástrico o epilepsia, pueden convertirse en un gran inconveniente a la hora de dormir.

Es importante destacar que el problema puede estar relacionado a la enfermedad en sí, o al tratamiento que se está administrando para controlarla, la sugerencia es que el bebé sea sometido a exámenes médicos para ayudarlo rápidamente de forma profesional.

- Medicamentos

En ocasiones, los medicamentos (tratamientos médicos) son parte del problema porque pueden alterar el sueño. Algunas medicinas que a simple vista parecen inofensivas y que se administran para tratar

los padecimientos agudos o crónicos terminan por ser una causa que impide que tu bebé pueda conciliar el sueño.

Si tienes sospechas de que este es el problema de tu hijo, lo primero que debes hacer es consultar al especialista para cambiar el tratamiento, si no es posible, se puede modificar la dosis y la hora de su toma; todo esto bajo las indicaciones del médico.

Otra de las posibles causas médicas de problemas de sueño de un bebé, es el inicio de la salida de sus dientes, problemas gastrointestinales y la apnea del sueño, así como la presencia de los parásitos en el organismo.

Ante todas estas causas, la recomendación principal y la más efectiva es la comunicación y visita al médico pediatra del bebé.

Causas externas

- Malos hábitos

Uno de los problemas más comunes son los hábitos incorrectos a la hora de dormir, lo que produce dificultad para iniciar y mantener el sueño por largo tiempo; aunque los bebés no suelen quejarse porque parece que disfrutan permanecer despiertos.

Lo mejor es iniciar prácticas saludables para estimular el sueño, esto sin duda será muy positivo para el bebé y serán conductas a las que se acostumbrará para prepararse para la hora de dormir.

Algunos ejemplos de estas prácticas van desde una sesión de masajes, un baño tibio relajante, música suave, o escuchar una historia.

- Estrés

Aunque cuesta creerlo, los bebés pueden llegar a experimentar el estrés. Recuerda que han salido de un lugar cálido (Útero) a un mundo con mucho ruido, colores, personas que no reconocen, y eso en algunos casos los somete a mucha presión.

Por lo tanto, ellos necesitan de una buena rutina para desarrollarse de forma saludable y que a su vez les permita sentir la seguridad de sus padres. En el momento en que no sienten dicha seguridad, reaccionan a través del llanto, estrés y ansiedad.

Capítulo IV: Aprendiendo sobre el llanto de tu bebé

El llanto del bebé generalmente resulta motivo de preocupación para la familia. Especialmente para los primerizos.

Sinceramente, sí...es difícil permanecer indiferente cuando el bebé llora. La preocupación se basa es desconocer la razón del llanto y la solución para tranquilizar al bebé.

Llorar es la única forma que tiene el bebé para expresar que algo no está bien, por ejemplo, un simple pañal húmedo, hambre, posición incómoda en la cuna, deseo de estar en brazos (muy común), o incluso dolor, etc.

El llanto es el medio que utiliza un bebé para comunicarse con los que le rodean, y hay que aclarar que no necesariamente es motivo de algún padecimiento grave. Aunque no se debe descartar por completo.

Aprender a interpretar el llanto del bebé es ideal, con el tiempo (semanas) la familia logra reconocer la causa del llanto al momento. Sin embargo, aquí puedes conocer y aprender más rápido acerca del llanto de tu bebé.

Tipos de llanto

- Llanto por hambre

La causa más frecuente del llanto de un bebé es el hambre. La mayoría de los niños pueden llorar cada dos (2) a cuatro (4) horas para reclamar su comida, ya sea la leche materna o el biberón. Aunque dichas horas pueden prolongarse si el bebé ha quedado satisfecho.

Este tipo de llanto se caracteriza por el aumento de la intensidad. ¿Cómo saber si el bebé solo tiene hambre? El bebé dará señales demostrando que busca el alimento (pecho de la madre o el biberón) abriendo la boca.

A medida que transcurre el tiempo aumenta la agitación del bebé si no se satisface su necesidad de alimento de inmediato.

- Llanto por sueño

Es importante vigilar las señales que el bebé emite. Si se lleva las manos a la cara para frotar sus ojos, bosteza y emite quejidos, sin duda alguna entonces llora por sueño.

Si al bebé le cuesta mucho trabajo encontrar calma para dormir, se recomienda revisar el pañal, la ropa, la cuna. Todo debe estar limpio y acogedor para un sueño adecuado y placentero.

- Llanto por cólico

Un llanto clásico que surge por las acumulaciones de gases y calambres (cólicos) estomacales que causan fuerte dolor. Un problema frecuente en los bebés que son alimentados con biberón.

El llanto puede ser suave, incesante, un grito desesperado y repentino, que aparentemente

corresponde al aumento del dolor. Además acercará las piernas hacia el abdomen en señal de dolor.

En este caso, la recomendación es contactar de inmediato al pediatra para la evaluación del bebé, y determinar el tratamiento médico adecuado.

Una visita al médico es obligatoria si el llanto dura bastante tiempo (más de una hora), se acompaña de un aumento de la temperatura corporal, vómito o diarrea.

- Llanto en la noche

Parece que los bebés se han puesto de acuerdo en llorar habitualmente de noche. En realidad el llanto puede ser por numerosas razones.

Cansancio, estrés, exaltación, entre otros, debido a un día muy movido y fuera de su rutina. Por ejemplo si en el día hubo visitas, una salida de casa, una visita al pediatra, etc. Son solo algunos motivos que pueden alterar al bebé y lo expresará a través del llanto.

Se recomienda dar masajes al bebé e intentar relajarlo para que logre conciliar el sueño y dormir sin problema.

Por otro lado, no se puede descartar el llanto emocional. Puede ser por ansiedad, miedo a sonidos extraños y/o nuevos, o sencillamente por manipulación cuando tienen más de 6 meses de edad.

Se trata de un llanto emocional que puede iniciar en la tarde y su duración es de varias horas. Según los especialistas, es el tipo de llanto que más angustia a la familia, debido a su intensidad.

- Llanto por otras afecciones

Reflujo gástrico, cabello enredado en un dedo, dolor de oído, sed. Estas pueden ser otras causas de llanto del bebé. En caso de que el bebé dure más de 2 horas continuas sin parar de llorar ni un solo momento, lo mejor es llamar al médico inmediatamente.

Sin excepción, todas las familias han experimentado episodios de llanto del bebé sin saber a qué se debe y

qué hay que hacer. Pero con esta información será posible reconocer el tipo de llanto del bebé rápidamente.

¿Es bueno dejar llorar al bebé?

Esta es quizás una de las dudas más frecuentes acerca del llanto de un bebé, por esa razón es importante dejar claro desde ya si es bueno dejar a un bebé llorando, o no.

Hay un mar de opiniones en este punto, pero dejar llorar al bebé por mucho tiempo puede causar daños psicológicos a mediano y largo plazo. Por ejemplo, puede desarrollar un problema endocrino, así como un aumento en sus niveles de cortisol (hormona del estrés) además de otros daños.

El cortisol, liberado bajo la influencia del estrés severo, tiene un efecto tóxico en el cerebro del niño y en el desarrollo de las neuronas. La capacidad de aprender y recordar también se reduce, y debido a esto el desarrollo mental puede resultar afectado.

El estrés en los primeros meses de vida puede generar además problemas como ansiedad, miedo, hiperactividad, y deficiencia cognitiva a largo plazo.

Es muy importante que la familia entienda que el bebé no puede soportar el estrés severo por sí solo. ¡Un niño no puede calmarse a sí mismo! Esto se debe a la inmadurez fisiológica de su sistema nervioso.

El llanto prolongado disminuye las defensas del cuerpo de los bebés, y ellos aún están en formación y desarrollo, por lo que pueden contraer infecciones frecuentes si el sistema inmunológico es débil, además de dolores de cabeza y problemas respiratorios, especialmente los menores de 18 meses.

Cuando se trata del llanto constante, es importante y casi obligatorio tener paciencia -mucho paciencia- aun cuando la familia está bajo estrés por un mal día. El bebé necesita al menos un adulto atento a él en momentos de llanto.

Es ideal tener en cuenta que todo bebé termina por resignarse al abandono o rendido al sueño por el cansancio del llanto prolongado. Si se duerme no significa que ya se calmó por su propia cuenta, sino que su pequeño cuerpo no soporta más el estrés y su sistema nervioso se apaga como reacción de autodefensa.

No darle atención o ignorar el llanto del bebé significa no escuchar su petición o su solicitud de ayuda.

Lo recomendado es interactuar con el bebé de manera sensible. Por ejemplo, hacer contacto visual para que entienda que no está solo ni desamparado. Decir algunas palabras agradables (te amo, aquí estoy), hacer algunas caricias leves, murmurar algún canto o sonido relajante, sin duda ayuda al bebé a lidiar con el colapso que experimenta al momento. Esto se llama manejo externo del estrés.

¿Cuáles son las consecuencias psicológicas?

El llanto prolongado no sólo tiene consecuencias patológicas o físicas, también afecta la parte psicológica.

A medida que el niño crece puede sufrir traumas, hay muchas consecuencias negativas de tal situación. Pero el problema principal es que el bebé pierde el sentido de seguridad y confianza en el mundo.

Al no recibir atención o ayuda durante un llanto prolongado, se acostumbra al hecho de que nadie acudirá en su ayuda cuando lo necesite. Y esto causará una gran cantidad de problemas y dificultades en la vida adulta.

En fin, "Un bebé nunca llora sin razón". Si llora es porque algo necesita.

Tips para calmar el llanto del bebé

Afortunadamente, el llanto del bebé es una situación que se puede mantener bajo control, la familia lo puede resolver fácilmente. Aquí hay algunos tips

comprobados que ayudan a calmar a un bebé cuando llora descontroladamente.

En primer lugar recuerda que el bebé llora por alguna causa común como hambre, sed, incomodidad, pañal húmedo, etc. Si se soluciona ese problema al momento, quizás el bebé se calma y listo.

Sin embargo, puede ser que el bebé no tiene razones para llorar y todo está aparentemente bien, entonces se vale aplicar estas recomendaciones.

- Chupete

Un chupete es una forma universal y una de las formas más efectivas de calmar a un bebé. La sensación de chupar es muy efectiva y permite la calma en el bebé casi de forma inmediata.

- Envolver en una manta

Arrullar al bebé en una manta es una práctica antigua que puede calmar el llanto efectivamente. Le dará una sensación de comodidad y seguridad similar a la que sentía dentro del útero. Algunos bebés se calman y les

encanta estar envueltos, pero otros tienden a sentirse incómodos, así que debes intentarlo y comprobar si esta estrategia funcionará con tu bebé. Además de tranquilizarlo, esta práctica también evita que el bebé se despierte por su propio movimiento incontrolado (reflejos), algo normal en las primeras semanas de vida.

- Conversación

Hablar con el bebé sin llegar a alzarlo en brazos es otro de los métodos más indicados por pediatras. Llamar a bebé por su nombre y decirle que todo está bien, que es hora de dormir y debe relajarse; es una breve idea de qué decirle al bebé en este momento.

- Masaje

Frotar la planta de los pies, rodillas, espalda, manos y el estómago para bajar el nivel del llanto hasta que se logra calmar el bebé, es una de las principales técnicas que deben aplicarse en estos casos.

- Cambio de ropa

Quitar el exceso de ropa o prendas incómodas, colocar ropa acorde a la temperatura del ambiente. Aunque la ropa del bebé esté limpia se le puede hacer un nuevo cambio para que pueda sentir la diferencia y encontrar comodidad, esto ayudará a calmar su llanto.

- Luz

Encender alguna luz, bien sea de la habitación o un accesorio de luces de la cuna, puede ayudar a distraer su atención hasta olvidar el llanto.

- Cambiar de espacio

Llevar al bebé a otra área de la casa puede ser de gran ayuda. Por ejemplo ir a la terraza, al patio, a otra sala o habitación, para cambiar de ambiente por un momento mientras se tranquiliza.

Son tips efectivos que ayudan a lidiar con episodios de llanto prolongado sin ninguna razón.

Capítulo V: Guía sobre los patrones de siestas diurnas y sueño nocturno

Tal como se ha manifestado a lo largo de esta guía, el sueño es muy importante para el crecimiento normal de cualquier niño y asegura el desarrollo correcto de su cerebro, por eso, la falta regular de sueño puede provocar enfermedades graves.

Por esa razón es conveniente crear patrones y condiciones adecuadas para que el bebé se duerma como debe ser. Y los padres deben asegurarse de que nada interfiera con el sueño completo de su bebé.

Pero no solo hay que enfocarse en el sueño de la noche, sino también en las horas de siesta del bebé durante el día. ¿Qué hacer? ¿Cómo hacerlo? ¿Cuáles son los métodos más recomendados?

A continuación se dará la información completa sobre pautas efectivas y claras acerca de las siestas diurnas y el sueño durante la noche.

Cuando un niño es muy pequeño, duerme mucho. Y a veces es difícil distribuir el sueño entre el día y la noche. Quizás por falta de experiencia, por falta de información o por no querer interrumpir al bebé mientras duerme.

Pero es necesario aprender a crear un modelo y horario para el día y la noche, tomando en cuenta que tu bebé puede adaptarse más rápido de lo que imaginas.

Tabla sobre el tiempo que debe dormir un bebé y un niño

Para aquellos que están suficientemente impresionados con la importancia del sueño, surgirá otra pregunta. ¿Cómo saber si un niño está durmiendo lo suficiente?

Aquí tienes una mejor idea, se trata de una tabla que sirve como referencia o guía para evaluar si tu bebé está durmiendo bien, regular o mal.

Por supuesto, todos los niños son diferentes. Pero esta tabla es una muy buena referencia para evaluar si el sueño de tu bebé está normal o si está padeciendo de algún trastorno del sueño.

EDAD	HORAS/TOTAL	HORAS/NOCHE	SIESTA
0 a 2 meses	16 a 20 horas	6 a 8 horas	4 - 8 horas
3 a 6 meses	14 a 16 horas	8 a 10 horas	2 - 3 horas
6 a 12 meses	13 a 15 horas	11 horas	1 - 2 horas
12 a 18 meses	13 horas	11 horas	1 - 2 horas

2 a 3 años	10 horas	10 horas	1 - 2 horas
3 a 5 años	12 horas	10 horas	1 - 2 horas

Cabe señalar de inmediato que las tasas de sueño que se muestran en la tabla son datos promedio sobre cuánto duermen realmente los niños sanos. Y estas normas no significan que esto es cuánto debe dormir tu hijo. ¡Las normas son solo de referencia!

El sueño infantil tiene la característica de disminuir las siestas en el día al pasar los meses, lo que significa que aumentan las horas de sueño nocturno.

Cuánto tiempo debe dormir un bebé

- 0 a 6 meses

Los primeros seis meses son los que mayor responsabilidad demandan de parte de los padres.

A esta edad, el recién nacido duerme bastante, aproximadamente de 16 a 20 horas al día durante las primeras semanas y 15 horas al día durante tres meses.

Los niños casi nunca duermen más de tres o cuatro horas seguidas, ni de día ni de noche. Esto significa que los padres tampoco podrán dormir durante muchas horas seguidas en este tiempo. Se debe considerar normal y tomarlo con tranquilidad.

Por la noche tienes que levantarte para alimentar y cubrir a tu bebé; durante el día jugarás con él, le hablarás, atenderás las visitas con él, y le darás un baño diario. Este patrón día a día ayudará al bebé y lo involucrará en un buen hábito para dormir mejor.

- 6 meses a 12 meses

Recuerda que el horario para dormir no es igual en todos los niños, sin embargo, existen valores de

referencia para comprender cuántas horas deben dormir los bebés.

Por ejemplo en los bebés de 6 a 12 meses se tiene como referencia un total de 13 a 15 horas aproximadamente. En esta etapa el bebé duerme dos siestas diarias de 1 o 2 horas aproximadamente. Pero, por supuesto, dormirá menos por la noche si sus siestas durante el día son muy largas.

A esta edad ya pueden mantener buenos hábitos de sueño y pueden hacer señas para demostrar que tienen sueño, por ejemplo, frotan sus ojos, bostezan con frecuencia, pierden el interés en juegos y juguetes, entre otras señales.

- 12 a 18 meses

La vida es tan divertida e intensa para un niño de un año y medio que irse a la cama es lo último que quiere hacer. Necesita tu ayuda para calmarse por la noche y así llegar a ese merecido descanso tranquilo y reparador que necesita.

Los bebés de 18 meses normalmente necesitan 13 horas de sueño por día.

Cuando el bebé crece y llega a esta edad, los estímulos externos (juegos, televisión, teléfono móvil, etc.) antes de dormir, puede hacer más difícil que el niño logre conciliar el sueño y respetar las horas de sueño recomendadas acorde a su edad.

La falta de sueño o no respetar la cantidad de horas de sueño recomendadas a su edad, se convierte en un hábito incorrecto y el bebé tendrá un sueño de mala calidad.

Y ¿qué pasa si un bebé no duerme lo suficiente? No hay una consecuencia única para todos, pero se ha demostrado que poco descanso en sus 12 a 18 meses puede dar lugar a varias consecuencias, por ejemplo:

- ❖ Hiperactividad
- ❖ Ansiedad
- ❖ Depresión

- ❖ Obesidad
- ❖ Estrés
- ❖ Dificultades de memoria y aprendizaje

Por lo tanto, es evidente que una buena educación del sueño es fundamental para ayudarlos a dormir mejor y así mantener un buen desarrollo.

- 2 a 3 años

10 horas totales es lo que debería dormir tu bebé a esta edad. Se recomienda para este tiempo seguir una rutina de relajación todas las noches con tu bebé, guardar sus juegos, colocarle la pijama, cepillar sus dientes, leerle un cuento.

Evita absolutamente el TV, tabletas y teléfonos móviles antes de la hora de irse a la cama, e incluso la cena debe ser consumida al menos dos horas antes de dormir.

También es recomendable tener horarios fijos, tanto para conciliar el sueño en las noches (por ejemplo a las

21:00) como también para despertarse en las mañanas, (por ejemplo a las 7:00) incluyendo los fines de semana.

Si a pesar de todo tenemos la sensación de que el bebé está durmiendo menos de lo que debería, sin duda es útil hablar con el pediatra que podrá evaluar toda la situación y dar consejos sobre las alternativas disponibles para todos, además evaluará el desarrollo y cualquier evento con el niño.

- 3 a 5 años

Establecer una rutina de sueño no siempre es simple, pero es muy importante. A esta edad los niños deberían un buen hábito para dormir y tener un total de 12 horas de sueño saludables.

Los consejos para crear un buen hábito de sueño para ellos en esta edad son muy similares a los consejos dados anteriormente en la edad de 2 a 3 años, solo que en esta etapa de 3 a 5 años los bebés ya son un poco más independientes y obedientes.

Un consejo general es observar a los niños en cualquiera de las edades o etapas, estar atentos de su vida cotidiana y pasar mucho tiempo con ellos. En este sentido, cualquier dificultad y problema de sueño nos dará mucha información sobre cómo vive y cómo se siente.

También consideramos que cuanto más tiempo pasa el niño con mamá y papá durante el día, estará más satisfecho y seguro de sí mismo y no sufrirá el "desapego" debido a quedarse dormido solo.

Capítulo VI: Señales de Alerta para acudir a un especialista

Muchas familias se enfrentan a lo que puede parecer insuperable y difícil, es decir, a los frecuentes despertares y la dificultad de conciliar el sueño de su bebé en los primeros tres años de vida.

Pero, ¿Hasta dónde es normal la situación? ¿Cuándo buscar ayuda de un especialista?

Las causas de los problemas de sueño en los bebés tan pequeños pueden variar. A veces, los problemas son de origen físico (por ejemplo, inmadurez en bebés prematuros). Otras veces se trata de estrés, y los factores ambientales (ruido, luz, humo) también juegan un papel.

Sin embargo, en la mayoría de los casos, los problemas persistentes del sueño son el resultado de malos hábitos adquiridos.

Si tienes sospechas de que el problema de sueño de tu bebé es responde a algún tipo de afección grave o extraña, siempre debes llamar a su pediatra para que verifique que no haya enfermedades crónicas o agudas detrás de este problema.

Otras razones que se pueden considerar para acudir al especialista además de continuos problemas de sueño son:

- ❖ Fuertes ronquidos o ruido extraño mientras duerme.

- ❖ Falta de apetito o rechazo a la leche materna.
- ❖ Despertar repentino con llanto descontrolado.
- ❖ Duerme con la boca abierta.
- ❖ Si ha sufrido alguna caída o golpe.
- ❖ Largas horas de insomnio.
- ❖ Respiración con ritmo anormal durante el sueño.
- ❖ Muchas horas de sueño durante el día (más del tiempo recomendado según su edad).
- ❖ Cuando se observa una mala coordinación de movimientos en las piernas.

Capítulo VII: Durmiendo a tu bebé recién nacido hasta la sexta semana

Toda familia quiere asegurarse de que su bebé recién nacido tenga buen desarrollo, buena salud y que duerma bien.

Es importante dormir porque durante ese tiempo de sueño, el recién nacido continúa creciendo activamente. Los niños se cansan rápidamente, por lo que un sueño (para ellos) es, en primer lugar, un descanso necesario para los órganos más importantes.

Hay que confesar que la gran mayoría de los bebés recién nacidos pueden presentar un desajuste en el patrón de sueño. Durante los primeros meses de vida, el reloj interno del bebé aún no está regulado como el de un adulto.

El bebé recién nacido no reconoce o no entiende la diferencia entre el día y la noche, por lo tanto, los patrones de sueño se alteran. Es la razón principal por

la que muchas familias buscan ayuda para resolver este problema y lograr un sueño

Duración recomendada del sueño

Por lo general, desde el primer día hasta la sexta semana de vida, el bebé duerme alrededor de 16 a 20 horas al día, despertando cada tres o cuatro horas para alimentarse un poco y luego seguir durmiendo.

En cada rango de edad, la duración del sueño en los niños es diferente. Y cuanto más pequeño es el bebé, más necesita un buen sueño.

Es decir, no todos los bebés tienen la misma duración del sueño, sin embargo aun cuando hay variaciones los especialistas han recomendado despertarlos para alimentarlos cuando pasan más de 4 horas sin abrir sus ojos.

La recomendación de los pediatras es despertarlos para alimentarlos (crear el patrón), una vez saciados, los bebés pueden continuar su sueño. Un recién nacido

gastará entre 15 a 20 minutos comiendo. En este sentido entonces el apetito es bueno y el sueño es estable.

Los recién nacidos tienen un estómago muy pequeño, por lo que no almacenan suficiente leche como para pasar tiempo prolongado sin comer nuevamente, y por eso deben ser alimentados en ese lapso de cada 3 a 4 horas.

Creando el ambiente propicio para dormir a un bebé

Ante todo, dentro de la habitación donde estará el bebé recién nacido, es necesario mantener constantemente la limpieza. No se requiere un procedimiento estrictamente estéril, pero la limpieza debe realizarse con la mayor frecuencia posible para mantener un ambiente aseado, fresco y a su vez, cómodo.

- Temperatura

La temperatura en la habitación influye en el bienestar del bebé y es tomada en cuenta como factor importante

para un ambiente propicio para el buen descanso del recién nacido.

Mantener la temperatura en la habitación del bebé depende de la época del año. Cuando en la habitación hay una temperatura elevada, puede ser incómodo para el bebé, así que no podrá dormir el tiempo suficiente y estará irritado, de igual manera que en un ambiente muy frío.

El bebé debe tener ropa adecuada según la temperatura del momento. La recomendación de los especialistas es mantener una temperatura de 18°C a 20°C durante todo el día.

Si se mantiene la temperatura adecuada no hay de qué preocuparse, conservar el clima ideal permitirá que el bebé sea capaz de conciliar el sueño sin molestia alguna.

- Humedad

Si el bebé repentinamente comenzó a toser, apretar la nariz o tener problemas en la piel, todo esto puede ser

una referencia a la humedad ambiental inestable, lo que significa que el recién nacido no podrá conciliar un sueño tranquilo.

Vale la pena saber que la alta humedad está cargada de sobrecalentamiento, pero la baja humedad seca las membranas mucosas y hace que el bebé sea vulnerable a los gérmenes.

Por eso, la humedad es otro factor importante para lograr un ambiente propicio para que el bebé pueda dormir de forma placentera.

Por lo tanto, la humedad en la habitación del recién nacido debe ser de aproximadamente 40-60%. Se pueden ventilar diariamente la habitación (4 o 5 veces en el día durante 15 minutos), llevar al bebé fuera de la habitación mientras se ventila.

También se puede utilizar un humidificador para que el ambiente siempre sea agradable y totalmente sano.

- Luz

Tener la habitación iluminada durante el día ayuda a que el bebé pueda estar más tiempo despierto. Permitir la entrada de la luz natural del día también es una buena opción.

Por la noche la situación cambia, la luz del día ya no está y cualquier lámpara brillante no debe permanecer alumbrando con la misma intensidad.

Si se logra este hábito relacionado con la luz de la habitación, el recién nacido pronto sabrá distinguir entre el horario más activo (el día) y el más silencioso y acogedor para dormir (la noche).

Las luces, o las lámparas que se usarán en la habitación no deben ser muy llamativas, de serlo, se corre el riesgo de llamar la atención del bebé, y en lugar de dormir y relajarse, el bebé pondrá atención a las luces y difícilmente se quedará dormido.

Por lo tanto, la luz, juega un rol importante en cuanto a crear un ambiente adecuado para dormir al bebé.

Además, hay que explicar que si el bebé se despierta durante la noche para comer, no se recomienda encender la luz de la habitación, lo mejor es el uso de una lámpara con la luz tenue, para mantener el ambiente nocturno acogedor y lejos de cualquier distracción para el bebé.

- Cuna

Es importante adaptar al bebé recién nacido a dormir en la cuna, si esto se logra, definitivamente la familia se ahorrará un par de dolores de cabeza a la hora de dormir.

Entonces, hay que tener todo preparado para que el bebé se pueda quedar tranquilo en la cuna sin problema.

Lo primero es tener una cuna suficientemente cómoda para el bebé, de buen tamaño para que no falte espacio y no se sienta encerrado. En el mercado hay numerosos modelos de cunas, de todos los tamaños, y diferentes formas y diseños.

El colchón de la cuna debe ser firme y las sábanas deben estar limpias, además deben quedar bien ajustadas al colchón; también se recomienda retirar todos los muñecos y cojines mientras duerme el bebé.

Es ideal mantener la cuna dentro de la habitación de la familia y muy cerca de la cama para supervisar al bebé durante el sueño.

- Ruido

Entre las principales reglas para lograr el sueño saludable del bebé, el ruido es de las más consideradas. Una habitación libre de ruidos es la mejor manera de ayudar al bebé a disfrutar de su sueño nocturno.

Ahora que el bebé está recién nacido es el momento perfecto para crear todos los patrones de sueño, crear tus propias reglas y costumbres.

Durante el día, cuando el bebé duerme, se vale causar un poco de ruido, para acostumbrar al niño a no inquietarse ante sonidos nuevos y que pueda tolerarlos mientras duerme. Por ejemplo, se puede colocar

música, se puede realizar una video llamada o simplemente dejar la TV encendida.

Por la noche, sí se aconseja lograr un ambiente más silencioso en la habitación del bebé. Incitando a que es el horario nocturno y es hora de dormir tranquilamente.

- Ropa

La ropa que utiliza el bebé para dormir es importante, ya que una prenda de vestir incorrecta para la temperatura de la habitación, o que quede muy ajustada será una interrupción del sueño infalible.

No colocar demasiada ropa, o muy poca, debe ser lo adecuado según la temporada. Preferiblemente ropa con tela de algodón.

Posiciones ideales para que tu bebé duerma cómodo y seguro

Las posiciones más recomendadas para que los bebés duerman correctamente han sido motivo de discusión en la comunidad médica estos últimos años.

Desde el primer día, el bebé pasará la mayor parte de su tiempo durmiendo, por esa razón es importante colocar al recién nacido en las posiciones correctas para su propia comodidad y seguridad.

- Boca arriba

Esta es de las posiciones más básicas y comunes para acostar a dormir a un recién nacido, sin embargo, hay una serie de consejos excelentes que se deben considerar al usar esta posición.

Se debe voltear la cabeza del bebé hacia un lado, se puede utilizar un pañal de tela doblado a la mitad detrás del cuello para evitar que su cabeza gire de forma repentina. La posición de la cabeza debe

cambiarse de un lado a otro frecuentemente para evitar tortícolis y dolores de cuello.

No se recomienda esta posición si el bebé está sufriendo de cólicos. Por otro lado, en esta posición, los músculos, los huesos de la espalda y el cuello se fortifican y con el tiempo, el bebé aprenderá a sostener la cabeza con facilidad.

- Boca abajo

Numerosos estudios han demostrado que dormir sobre el estómago o boca abajo, es lo más peligroso que existe para un bebé recién nacido.

Esta posición aumenta el riesgo de muerte súbita infantil, puede provocar asfixia, la nariz del bebé puede enterrarse en la cuna y puede ocurrir un paro respiratorio. Además otra amenaza de esta posición es la circulación de aire obstruida, en fin, numerosos contras y peligros.

El sueño del bebé generalmente se vuelve demasiado profundo y resulta muy difícil notar a simple vista cualquier peligro.

¡Nota! Se habla de esta posición y sus riesgos para bebés que están recién nacidos. A medida que pasa el tiempo esta posición se suele usar con frecuencia cuando ya aprenden a levantar la cabeza por sí solos.

- De lado

Esta es la posición que se considera “más segura” para acostar al bebé recién nacido. Es una posición muy útil y recomendada para que el bebé duerma cómodo y seguro.

Al colocar al bebé en esta posición no puede voltearse por sí solo, sin embargo, no hay que descuidarlo ni un solo momento mientras duerme.

Con esta posición el bebé no corre riesgos por reflujos o vómitos y se evita con éxito el riesgo de ahogamiento.

Como consejo extra, se puede colocar una manta enrollada a lo largo del cuerpo del bebé, por su

espalda, para sostenerlo y que no pierda la posición. Igualmente hay que girar al bebé para el otro lado cada cierto tiempo. Es decir, no debe permanecer demasiado tiempo del mismo lado mientras duerme.

Cambiar la posición del bebé evitará que sienta calambres, dolores musculares o malformaciones de tejidos mientras duerme.

Finalmente, es importante mencionar que no debes acostar a tu bebé en la cuna inmediatamente después de comer. Lo correcto es levantarlo un par de minutos en posición vertical, para que pueda expulsar los gases.

Tips para que tu bebé distinga el día de la noche

Al nacer los bebés tienen el sueño invertido, quiere decir que duermen todo el día, y en la noche generalmente están despiertos, este es el mayor reto que tienes: lograr que tu bebé duerma en las horas específicas.

Por lo general aprenden a diferenciar el día y la noche en los primeros meses. Aún así, desde que está recién nacido puedes ir creando los hábitos para acostumbrar al bebé a las rutinas de sueño diurna y nocturna.

- De día

Que el día esté cargado de: ruido del televisor, videollamadas, radio, ejercicios, conversación con el bebé, visitas, luces encendidas, entrada de luz solar

- De noche

Que la noche sea totalmente diferente: cero ruidos, apagar las luces, bajar la voz, susurrarle al bebé, caricias, masajes relajantes en sus piernas y manos. Ir a la cama a preparar al bebé (pañal, ropa, alimentación) al menos 1 hora antes de dormir.

Realizar esta rutina para el día y la noche, todos los días, te va a permitir adaptar al bebé a este hábito, y es una de las mejores estrategias para enseñarle a diferenciar el horario diurno y nocturno desde muy pequeño.

Alimentación durante la noche: ¿es necesaria?

Los bebés recién nacidos tienen un estómago muy pequeño, y desde el momento en que nacen se alimentan cada 2 o 3 horas, sea de día o de noche, son muy puntuales.

Algunos bebés comen rápido y se alimentan en 15 minutos, mientras que otros pueden tardar un poco más. Aunque lo ideal es que no demoren mucho tiempo alimentándose para no causar una interrupción del sueño, y puedan volver a dormir rápido.

Recuerda que después de comer es obligatorio ayudarles a expulsar los gases, y no hay un tiempo específico para esta tarea, puede ser aproximadamente 15 minutos, y, este es el momento perfecto para ayudar al bebé a conciliar nuevamente el sueño en la noche después de comer.

De modo que es necesario alimentar al bebé recién nacido de noche, sin descuidar el ambiente nocturno

silencioso para lograr que vuelva a dormir rápidamente.

Creando una rutina del sueño para tu bebé hasta la sexta semana

Si el bebé no descansa por la noche y se despierta varias veces, los problemas de sueño pueden afectar rápidamente a toda la familia. Es hora de crear una rutina que ayude al bebé a dormir adecuadamente al menos hasta la sexta semana.

En este capítulo has visto desde el inicio los mejores consejos para crear el ambiente propicio, posiciones para dormir a tu bebé, hasta una serie de tips para ayudar al bebé a diferenciar entre el día y la noche.

Recuerda:

- ✓ Durante el día: se debe mantener activo al bebé, hacer ruido, que entre la luz del sol a casa, ventanas abiertas, televisor encendido, y lo más importante, despertar todos los días a la misma hora sin excusas.

- ✓ Noche: se debe mantener al bebé más calmado, hacer silencio, apagar las luces y dejar solo una lámpara en la habitación, cerrar ventanas y cortinas, televisor apagado, y es muy importante ir a dormir todos los días a la misma hora.

Es muy cierto que las primeras semanas de vida del bebé son quizás las más difíciles, pero con estas herramientas tienes todo lo necesario para iniciar y crear la rutina de sueño de tu bebé. Muy pronto estará acostumbrado a un hábito de sueño adecuado.

Capítulo VIII: Durmiendo a tu bebé de

6 semanas hasta 4 meses

El sueño de los bebés cambia a medida que pasan por las distintas etapas de su vida. Cuando se trata de las 6 semanas hasta 4 meses comienzan a tener lapsos de sueño más prolongados ¡Una buena noticia para ti porque podrás descansar más!

Los bebés van mejorando su ritmo de sueño con el tiempo, desde las 6 semanas hasta los 4 meses de vida, el sueño de los niños va siendo un poco más estable, y resulta un poco más fácil adaptarlos de forma progresiva a dormir por más horas especialmente en la noche.

Duración recomendada del sueño para esta etapa

Los bebés van cambiando sus horas de sueño, al estar recién nacidos se despiertan constantemente sin importar que sea de día o de noche, su ciclo de sueño suele ser más corto.

A medida que van creciendo dicho ciclo se va extendiendo. Cuando el bebé inicia las seis semanas de vida, comienza a permanecer más tiempo despierto durante las horas del día, extendiéndose en muchos casos las horas del dormir en las noches.

Por esa razón, los expertos recomiendan mantener una rutina diaria saludable para que el sueño sea reparador y más prolongado en la noche.

A esta edad los bebés duermen aproximadamente 14 horas al día, 10 horas de noche, con siestas cortas durante el día, sin descartar algunas excepciones que son completamente normales propias de cada bebé.

Cómo lidiar con el cambio en los patrones y duración del sueño de tu bebé

El cambio de horas para dormir será natural, como se mencionó anteriormente ya para esta edad van a comenzar a mantenerse más despiertos de día, y dormirán más horas en la noche.

Así que no te preocupes, sus horas de sueño irán mejorando a medida que crezca. Tómallo con calma, el ritmo de sueño es evolutivo y requiere su tiempo.

Aunque no a todas las familias les va bien con este ciclo, por eso aquí puedes conocer algunos consejos útiles que te ayudarán a afrontar estos cambios en los patrones del sueño de tu bebé.

- Creando patrones

Para este momento ya el bebé viene con un hábito desarrollado (desde el primer día de nacido hasta la sexta semana), para algunos ya la rutina está formada. Sin embargo hay quienes aún en este momento no han logrado adaptar al bebé a una rutina de sueño estable. ¡Aún hay oportunidad de lograrlo! Descuida.

Ir a dormir todas las noches a la misma hora (con sueño o sin sueño) y despertar todos los días a la misma hora, es la mejor manera de crear el hábito a esta edad del bebé.

- Alimentación

Para este momento, la alimentación antes de dormir cambia a diferencia de cuando están recién nacidos. Ahora sus intervalos para comer van cambiando; antes la comida era cada 3 horas, ahora se alimentarán cada 4 a 5 horas aproximadamente.

El bebé debe comer lo suficiente al menos 30 minutos antes de dormir para que esté saciado y no despierte antes de tiempo por su próxima comida.

A medida que vaya creciendo y luego de las 12 semanas es posible enseñar a tu bebé a calmarse y volver a dormirse si de hambre no se trata.

- **Siestas**

Las siestas de día son importantes pero de igual manera se debe mantener un horario. Todos los días la siesta a la misma hora para mantener el hábito por los siguientes meses de vida del bebé.

Además, ya en estos meses se pueden realizar algunas actividades que puedan mantener más activo al bebé

durante el día y así sus horas de sueño en la noche podrán ser más largas.

Algunos bebés a los 4 meses de edad ya no presentan problemas para dormirse solos, reconocen el ambiente propicio para dormir y diferencian entre el día y la noche, además están más agotados de noche, por lo que la hora del sueño puede que no sea tan abrumadora como al inicio.

Para conocer la cantidad de horas que debe dormir un bebé de esta edad, puedes leer nuevamente la tabla sobre el tiempo que debe dormir un bebé y un niño.

Consejos sobre ambiente propicio, posiciones y alimentación para tu bebé a la hora de dormir

A la hora de dormir al bebé debes considerar las posiciones, el ambiente de la habitación y su alimentación.

Aunque en el capítulo anterior se habló muy detalladamente de estos consejos, en esta sección se

darán algunos tips extras muy útiles para generar en tu bebé un dormir más tranquilo y relajante.

Luego de las primeras semanas, todo el proceso de adaptación del bebé es más sencillo, sobre todo lo relacionado con las rutinas familiares, sin embargo se necesita mantener un ambiente ideal para que el bebé concilie definitivamente el sueño correctamente.

- Ambiente

En esta etapa hay que mantener el mismo ambiente propicio que se aplicó desde que el bebé estaba recién nacido, hasta la sexta semana (consejos y ejemplos en el capítulo anterior).

Todo lo relacionado a la temperatura, humedad, luz, cuna, ropa y ruido y el ambiente en general, se recomienda mantenerlo. Es una forma de seguir con el patrón de sueño y no hacer un cambio brusco en la rutina del bebé.

- Posición

En esta edad aún se recomienda que el bebé duerma boca arriba, es la mejor posición para respirar bien y para dormir cómodo. Además para este tiempo posiblemente el bebé tiene más fuerza y puede voltearse solo y rodar boca abajo mientras está dormido. Por eso no se aconseja la posición lateral (de lado).

Por supuesto, se puede acostar al niño boca abajo durante el día, cuando está despierto, esto le ayuda a fortalecer los músculos del cuello y la espalda, y además le cambia un poco la visión del mundo.

- Alimentación

Para este tiempo la mayoría de los niños ya no necesitan alimentación a media noche, ya que beben más leche durante el día y duermen más por la noche. Como siempre, hay diferencias entre los bebés, pero este es el patrón más común para esta edad.

Así que hay que vigilar que el bebé se alimente lo suficiente durante el día, y planificar que su última

comida sea aproximadamente 30 minutos antes de ir a dormir, asegurándote que estará saciado toda la noche.

Reforzando la asimilación del día y la noche

Si bien es cierto que no se debe obligar a ritmos de sueño en los primeros meses del bebé, es recomendable proponer y enmarcar ciertos horarios y prácticas que ayuden al bebé a reconocer las horas del día y la noche.

Es cierto que la mejor sugerencia es tener una elevada dosis de paciencia para lograr este objetivo, pero de igual manera aquí tienes otros consejos infalibles.

- ❖ Ir a dormir en la cuna solo de noche, y durante el día tomar las siestas en otro lugar, por ejemplo: hamaca.
- ❖ Mantener el hábito del silencio y calma por la noche, y ruido cotidiano en el día.
- ❖ Mantener al bebé con un vestuario ligero en el día y con la pijama de noche.

- ❖ Para lograr tener una rutina, debes seguir las mismas pautas todos los días. Estos consejos son un refuerzo de los hábitos que ya se vienen usando desde el inicio para que tu bebé distinga el día de la noche.

Evitando que tu bebé solo concilie el sueño en tus brazos

Los bebés asocian tus brazos con calma, seguridad y protección antes de cerrar sus ojos toda la noche. Sin embargo, sucede con frecuencia que una vez que el bebé está dormido en brazos, al intentar pasarlo a la cuna se despierta y debes realizar todo el proceso de nuevo para que logre conciliar el sueño.

Permitir que el bebé se duerma en brazos puede llegar a ser un problema serio que traerá dolores de cabeza a la familia.

Hay quienes se excusan en que dormir en brazos al niño estimula el vínculo entre el bebé y la familia, le hace sentir protegido y por lo tanto el bebé crece con

confianza, además al estar en brazos se duerme muy rápido.

Pero no debemos olvidar el lado negativo del sueño en brazos, y no se trata de un problema grave para el bebé, sino de un mal hábito que ha generado muchos problemas en las familias.

A pesar de estar muy pequeños, los bebés pueden asociar rápidamente “brazos” con “la hora de dormir”, convirtiéndose en una costumbre que puede llegar a ser muy difícil de remediar. Por lo tanto, se recomienda evitar que el bebé concilie el sueño siempre en tus brazos.

Bebés que se mueven: buscando la ropa ideal para la hora del sueño

Las preguntas de cómo vestir adecuadamente a un bebé por la noche para dormir no terminan, ¿Manga larga, manga corta, mono, saco de dormir?

Asegurarse de que el bebé no esté demasiado caliente, ni demasiado frío por la noche, es sin duda una tarea

difícil al principio, además la ropa incorrecta es sinónimo de incomodidad y esto no ayudará a que el bebé duerma tranquilo. La clave es saber qué ropa es adecuada según la temperatura del ambiente.

Elige un pijama que te permita llegar rápidamente al pañal sin tener que desvestir por completo al bebé, así no será tan incómoda la interrupción.

Y elige ropa según la temperatura del bebé. La mejor manera de saber si siente frío o calor es tocar su cuello, no es a través de las manos y pies ya que en algunos bebés es normal tener manos y pies fríos.

Recuerda, un pijama adecuado puede estimular un sueño tranquilo para el bebé en cuanto a movimientos, temperatura y comodidad. La ropa puede ser clave para garantizar un sueño reparador.

Creando una rutina del sueño para tu bebé de 6 semanas hasta 4 meses

En este período entre 6 semanas y 4 meses, el bebé aún es pequeño, necesita mucha atención y paciencia. Si ya

vienes con un hábito o patrón de sueño debes seguirlo sin parar para no perder el avance, y si apenas comienzas a intentar adaptar al bebé a una rutina de sueño, no te desanimes, aún hay oportunidad de lograrlo.

Para ayudar al bebé a desarrollar un ritmo constante de sueño durante los próximos meses, debes enseñarle la diferencia del día y de la noche. Ejemplo:

Luz, ruido, visitas, llamadas a familiares, ir de compras, etc. Para el día.

Poca luz, total silencio, baño relajante, masajes, etc. Para la noche.

Para que la rutina tenga éxito debes llevar a dormir al bebé a la misma hora todos los días, igualmente el despertar debe ser puntual todos los días. Es la mejor forma de crear hábitos.

Un buen momento para ir a la cama suele ser entre las 7:00 p.m. y las 8:30 p.m. Esto significa que la rutina de

preparación para el sueño debe comenzar antes de esta hora.

Una vez que se inicie esta rutina no se recomienda hacer algún cambio repentino o se puede dañar todo el trabajo que se ha logrado, y puede resultar muy difícil volver a adaptar al bebé.

Capítulo IX: Durmiendo a tu bebé de 4 a 9 meses

¡Llegaron los 4 meses! El bebé está creciendo, el tiempo pasa rápido y no te lo puedes creer. Al parecer las cosas comienzan a ser un poco más fáciles en este tiempo. El bebé está ganando peso, está saludable, sonrío mucho, y su pediatra indica que todo está bien.

Con 6 meses aproximadamente el bebé ya se acostumbra a la rutina de la familia. Al llegar a los 9 meses el bebé podrá ser parte de algunas actividades familiares, como jugar juntos, divertirse y sentarse a mirar caricaturas. También puede empezar a compartir la mesa con el resto de la familia, ocupando su propio lugar.

Para este tiempo, los bebés ya deben tener un patrón de sueño regular, muchos siguen con la alimentación a base de leche materna combinada con los alimentos sólidos, sin embargo el biberón o la leche materna es la

mejor solución para ayudarlo de conciliar el sueño y quedar saciado por más tiempo en la noche.

Duración recomendada del sueño

Por lo general, para esta edad el bebé duerme alrededor de 15 horas al día, 2 siestas de 2 horas en el día y aproximadamente 11 horas de sueño durante la noche.

La duración del sueño sigue dependiendo de la edad del bebé.

- Entre 4 y 6 meses

El bebé está más despierto, es muy observador, curioso y quiere interactuar con todos los objetos que se encuentran a su alrededor. Podrá dormir 10 horas en las noches, con varias siestas en el día de 1 hora aproximadamente.

- Entre 7 y 9 meses

Con esta edad el bebé es más activo durante el día, mientras que en la noche dormirá un poco más de

tiempo, 11 horas nocturnas, con 2 siestas en el día de 2 horas aproximadamente.

Para este tiempo puedes prepararte para ver al bebé sentarse por su propia cuenta, e incluso gatear en algunos casos. Es el período cuando el bebé descubre el mundo lentamente así que hay que tener más paciencia y comenzar a poner algunas reglas extras.

Consejos sobre ambiente propicio, posiciones y alimentación para tu bebé a la hora de dormir

Como el bebé tiene más actividad en esta etapa de su vida, el sueño reparador sigue estando entre lo más importante para su desarrollo y bienestar, y el bebé regenera su fuerza física y mental mientras duerme.

Si hasta aquí ha logrado adaptarse al hábito de sueño y tiene un buen descanso de día y de noche, felicidades, el bebé ya está acostumbrado, continúa con el mismo método.

Sin embargo, si todavía el bebé está inquieto para dormir y se presentan algunos episodios de berrinches a la hora de ir a la cama, o no duerme la cantidad de horas que necesita, debes seguir intentándolo sin rendirte.

Aquí tienes algunos consejos muy efectivos para crear el mejor ambiente para dormir al bebé, posiciones recomendadas y tips para su alimentación.

- Ambiente propicio

Preparar y ordenar la habitación donde dormirá el bebé, colocar ropa de cama limpia, cambiar el pañal y poner la pijama, regular la iluminación del lugar, bajar el volumen de todos los artefactos (preferiblemente apagarlos), cerrar ventanas, ajustar la temperatura del ambiente.

- Posiciones para dormir

Sobre la espalda (boca arriba) sigue siendo la posición más adecuada para el bebé a la hora de dormir, e incluso debería ser así hasta los 12 meses.

Por otro lado, se recomienda seguir algunas medidas de seguridad a la hora del sueño, como por ejemplo: acostar al bebé en un colchón firme con ropa de cama segura, no colocar almohadas ni edredones, y evitar juguetes dentro de la cuna mientras el bebé duerme.

- Alimentación antes de dormir

El bebé come cinco veces al día, cada 4 horas. Se recomienda servir alimentos sólidos durante el día y leche materna por la noche, 30 minutos antes de dormir para que no despierte a mitad de la noche por hambre.

Se requiere paciencia, mucha paciencia cuando el bebé no logra dormir inmediatamente, no hay milagros para esto, ni es algo que se logra por arte de magia, sin embargo, puedes ayudar a tu bebé a desarrollar un ritmo regular, y saludable para conciliar el sueño si intentas seguir estos consejos.

Preparativos para que tu bebé duerma en su habitación Parte I

Desde que el bebé llega a casa por lo general siempre duerme en la misma habitación con la familia, pero el tiempo pasa rápido y ya en esta etapa muchos se preguntan si es hora de mudar al bebé a su propia habitación, o no.

A lo largo de todos estos meses el bebé ha dormido con tu compañía y bajo tu supervisión, se ha establecido una rutina y ya todos en casa están acostumbrados a los hábitos que han creado desde su llegada.

Hacer una mudanza, y cambiar al bebé a otra habitación es todo un proceso que necesita de algunos preparativos para lograr el ambiente propicio y adaptarlo positivamente a este nuevo cambio. Sin embargo, algunos especialistas no recomiendan este cambio antes de los 12 meses de edad.

Todavía a los 9 meses un bebé puede despertar al menos 2 veces durante la noche por diferentes motivos, bien sea para comer, por tener pesadillas, o incluso para asegurarse de que no está solo, y en caso de que se interrumpa su sueño, allí estarás muy cerca para atenderlo inmediatamente.

Definitivamente aún está muy pequeño para este gran cambio. Por ahora es mejor estar con tu bebé cerca de ti por la noche para que puedas alcanzarlo rápidamente si algo sucede.

¿Cómo saber cuándo es el momento de mudar al bebé a su propia habitación? Algunas señales básicas son: dejó de comer por la noche, duerme profundamente sin despertarse durante al menos 5-6 horas seguidas y al despertar no llora. Y la mayoría de los bebés de 4 a 9 meses aún no califican según esas señales.

En resumen, a esta edad aún se consideran muy pequeños para asumir un cambio de tal magnitud, por lo que no es conveniente cambiarlos a otra habitación, por ahora.

Lo que sí se puede hacer mientras tanto es darle a conocer la nueva habitación, e ir motivando al niño para que cuando llegue el momento adecuado pueda aceptar su propio espacio, en vez de rechazarlo. Por ejemplo, algunos consejos infalibles para esta preparación son:

Comenzar a preparar la habitación (cerca de los 9 meses de edad), donde el bebé esté involucrado en la tarea de ordenar y decorar, es un buen inicio para que le agrade el lugar y esté motivado con la mudanza cuando sea el momento adecuado.

Elegir una cuna o cama nueva infantil bonita y colorida, y dejar que te observe y te ayude a armar y ordenar todo en la habitación. Siempre elogiar y animarlo diciendo en repetidas oportunidades que es su propia cama.

Presentar la habitación al resto de la familia con mucho orgullo en frente del bebé para que reciba felicitaciones y aplausos por su nuevo lugar.

El bebé debe sentir apego, alegría y sentido de pertenencia por su nuevo (propio) espacio, de esta manera será mucho más fácil adaptarlo a dormir solo más adelante.

Tips para que tu bebé empiece a dormir toda la noche

¿Te imaginas lograr que tu bebé duerma toda la noche sin problemas? Un sueño hecho realidad. Aunque es natural que un niño duerma muy poco en los primeros meses de vida, hay estrategias que se pueden hacer para que duerma mejor.

La hora de dormir no será un tormento si sigues adecuadamente estos tips.

- Dejar que los bebés se agoten físicamente

Hay bebés que están en brazos por muchas horas, como resultado, no quedan lo suficientemente cansados físicamente al final del día. Esto puede ser un problema que no les permite dormir toda la noche.

- No jugar antes de la hora del sueño

Jugar en las noches tiene un efecto negativo, y les causa problemas para dormir a los bebés. Esto es porque los juegos aumentan la adrenalina y los niños están más activos, y es todo lo contrario a lo que se busca para las noches, así que por lo general, las noches deben ser más calmadas.

- Llenar el “tanque de amor”

Los bebés necesitan mucho contacto físico, abrazos, besos, masajes, y puede ser un excelente hábito para finalizar el día y entrar en la preparación del sueño, un breve momento lleno de amor, cariño y vínculo.

- Dejar llorar al bebé por más tiempo (OJO: No excederse y hacerlo siempre de manera controlada)

La idea principal detrás de este método es que no saltes a tomar en brazos al bebé tan pronto como llora, sino que debes esperar un poco más de tiempo para reaccionar. Por ejemplo, dejarlo llorar solo por 10

minutos para asegurarte que no se trata de una manipulación, si luego de este tiempo sigue llorando, sí debes asistirlo y atenderlo.

Puede ser que en medio de la espera el bebé se calme por su propia cuenta y se duerma. Además es una excelente forma de romper con el hábito de llamarte solo con gritos y llanto, pues sabrá que ya no le funcionará.

Y ¿Qué pasa si ninguno de los métodos produce un resultado positivo? No entres en pánico. Toma un breve descanso de unos días e intenta nuevamente. El consejo básico es aplicar estos tips y tener paciencia hasta que el bebé madure y regule todos sus ciclos de sueño. La iteración es clave en este proceso.

Trabajando en los estímulos para una noche tranquila Parte I

Los niños de diferentes edades necesitan diferentes juegos y actividades, no solo para entretenerse, sino también para estimular adecuadamente su desarrollo.

Si realizas juegos y actividades con tu bebé puedes tener la certeza de que al final del día estará muy agotado, y esto puede ser de gran ayuda para lograr que pase una noche tranquila y pueda dormir por más tiempo.

Después de los 6 meses de edad, el bebé está descubriendo una nueva cosmovisión, ya comienza a sentarse lentamente y esto le da una perspectiva emocionante y fresca del mundo que le rodea, será muy curioso y le llamará la atención cualquier tipo de actividad nueva.

Anímate a crear algunas actividades o juegos según su edad, a medida que el bebé va experimentando diferentes juegos podrás conocer cuál es su favorito. Si no tienes idea de cómo comenzar puedes tomar las siguientes ideas de juegos:

❖ Pelota

Entrega una pelota en la mano del bebé y que te la devuelva a tu mano. Si está un poco más grande

puedes intentar que el bebé tire la pelota y tú la buscas y se la entregas nuevamente.

Puede aprender a sostener en la mano cualquier objeto además de una pelota.

❖ El tesoro escondido

Es un juego infalible y muy entretenido, se trata de colocar en una caja varios objetos o juguetes y el bebé se encarga de descubrir lo que hay dentro de la caja. Es decir, sacará uno a uno los objetos, y al final puedes enseñarle a colocarlos nuevamente dentro de la caja; este es un juego divertido y entretiene considerablemente.

❖ Juguetes coloridos

Este es un juego que puede hacer dentro de la cuna, se trata de colgar en una cinta una variedad de juguetes coloridos, y colocar la cinta en la parte superior de la cuna para que el bebé los descubra.

Se mantendrá muy ocupado observando e intentando tomar uno por uno los juguetes. Cuando el bebé se cansa y gira la cabeza, el juego termina.

❖ Partes de la cara

Sentar al bebé frente al espejo y mostrarle las partes de la cara. Por ejemplo, toca la nariz del bebé y dile: "nariz". Luego, ayuda a tocarse la nariz o la parte de la cara que se le está explicando. Este juego es para mayores de 6 meses.

❖ Otros juegos

Puedes ofrecerle cajas o cubos de colores ordenados entre sí para desarmar y armar. Los libros ilustrados con sonidos son otra opción entretenida, entre otros juguetes disponibles en tiendas de bebés que han sido diseñados para estimular y divertir.

❖ Gatear

Después de los 7 meses el bebé puede comenzar a gatear, este es un ejercicio que le mantendrá gran parte del día ocupado.

Puedes diseñar variaciones en estos juegos básicos, pero siempre debes asegurarte de usar juguetes seguros, jugar en un ambiente igualmente seguro y observar todos los movimientos del bebé.

Los especialistas en comportamiento explican que los bebés que son estimulados progresan rápidamente en el desarrollo y se vuelven independientes a temprana edad.

Tienen sentidos más agudos, mejor coordinación muscular y desarrollan más confianza en sí mismos, por eso, trabajar temprano en el crecimiento y desarrollo mental de los bebés tiene muchas consecuencias positivas a futuro, especialmente cuando van a la escuela primaria, donde sus fortalezas y cualidades se vuelven destacadas en relación con sus compañeros.

La estimulación puede ser divertida tanto para ti como para tu bebé, además de todos los beneficios de jugar a esta edad, es una ayuda extra muy positiva para lograr que el bebé duerma tranquilo toda la noche.

Si el bebé se mantiene ocupado y entretenido en el día con alguna actividad, ten por seguro que a la hora de comenzar con la preparación para el sueño será relajante, y se podrá dormir con facilidad y tranquilidad, y esa es precisamente la meta.

Creando una rutina del sueño para tu bebé de 4 a 9 meses

En este periodo de 4 a 9 meses ya el bebé participa en algunas actividades durante el día, y duerme menos tiempo en su siesta , ahora todo debería mejorar a la hora de dormir.

La rutina de sueño para este tiempo es similar a la rutina que se viene practicando con el bebé anteriormente:

- ❖ Separar el día de la noche.
- ❖ Usar pijama para ir a dormir en la noche.
- ❖ Dormir todos los días a la misma hora.
- ❖ Empezar el día en el mismo horario.

- ❖ Las siestas del día preferiblemente a la misma hora todos los días.
- ❖ Antes de dormir debe ser un tiempo relajante y silencioso.
- ❖ Dar un baño tibio al bebé, masajes, canción de cuna (Este es un excelente momento para hacer uso de las melodías que recibiste gratuitamente con la compra de este producto) y mucho cariño antes de la hora de dormir.

Los procedimientos de atención siguen siendo los mismos durante el día y la noche.

A los 9 meses el bebé puede presentar molestias por los dientes, este problema quizás interrumpa el sueño más de una noche. Lo ideal es consultar al pediatra en esta situación para ayudar a aliviarlo.

Capítulo X: Durmiendo a tu bebé de 9 a 18 meses

Definitivamente tener un bebé es un regalo maravilloso, y disfrutar de tu pequeño en esta etapa entre los 9 y 18 meses es toda una aventura. A esta edad ya anda por toda la casa, es muy gracioso, y se ha convertido en tu mejor imitador, te sigue a todas partes y desea colaborar con tareas de la casa.

A su vez, puede ser un poco más impaciente, no le gusta estar solo sino que prefiere estar siempre acompañado y en algunas ocasiones puede hacer algunos berrinches y rabietas.

La buena noticia es que los bebés de 9 meses generalmente no lloran por mucho tiempo porque su atención se puede desviar fácilmente.

A los 12 meses ya no desea estar todo el día en tus brazos, y prefiere explorar de forma independiente, por lo que necesita mucha atención. Además ya comenzará a demostrar lo que más le interesa y lo que

no le agrada tanto, y es capaz de decir algunas palabras.

El crecimiento y desarrollo de un bebé de 18 meses es más específico a diferencia de cuando tenía 12 meses; ahora ya puede caminar sin sostenerse e incluso saltar, correr y será más hábil para comunicarse.

En resumen, a esta edad el niño tiene más actividad, juega más y explora más, así que necesita una siesta en el día y una buena rutina de sueño para una noche tranquila y reparadora.

Duración recomendada del sueño

Las horas adecuadas de sueño son muy necesarias para el desarrollo y crecimiento de los bebés, porque las hormonas del desarrollo en realidad se activan cuando están dormidos.

- Entre 9 y 12 meses

Necesita dormir aproximadamente 14 horas al día, entre 11 horas en la noche y una siesta de 2 horas. Ya

puede usar su cuerpo para hacer algunas actividades, aprende a sentarse, gatear, se acuesta de lado o boca abajo por su propia cuenta, quiere agarrar la comida con sus manos, abrir cajones y el refrigerador, etc.

Estas nuevas acciones del día permiten que el bebé se agote y duerma más tiempo en la noche en comparación con los meses anteriores.

- Entre 12 y 18 meses

Según nuestra tabla, el tiempo que debe dormir un bebé hasta los 18 meses es por lo general de 13 horas al día, 1 siesta de 1 hora, y aproximadamente 11 horas de sueño durante la noche.

A esta edad se recomienda evitar que la siesta sea demasiado tarde durante el día, ya que puede interferir con el sueño por la noche, por ejemplo puede hacerla al mediodía.

Un niño de 12 a 18 meses está experimentando una transición de bebé a niño pequeño, y el horario de

sueño sigue siendo importante para que su cuerpo descanse después de un largo día de actividad.

Consejos sobre ambiente propicio y posiciones para tu bebé a la hora de dormir

Ya sabes de sobra que el sueño es importante para el desarrollo del niño, tanto para su avance físico como mental, por eso, crear un ambiente propicio le ayudará a tener todo lo necesario para dormir cómodo y de forma correcta.

❖ Apagar las luces de la habitación

Este es uno de los hábitos que el niño viene experimentando desde recién nacido para dormir en la noche, y a esta edad aún forma parte del proceso de creación de ese ambiente propicio.

Es en la oscuridad que el cerebro segrega la famosa “melatonina” u hormona del sueño. Apaga la luz, y cierra persianas y cortinas. Sin embargo, puedes usar una mini lámpara con luz tenue que te permita

observar al bebé, o dejar la puerta de la habitación entreabierta para dejar entrar un rayo de claridad.

❖ Silencio y calma

Mantener la rutina de calma y silencio por las noches no está demás, aún sigue siendo importante, además, dormir sin ruidos es más placentero para niños y adultos.

❖ Verifica la temperatura

El confort de tu pequeño a la hora de dormir puede verse afectado por la temperatura ambiente, ya sea que haga demasiado calor o demasiado frío.

La temperatura adecuada permite que el bebé duerma cómodamente. Puedes instalar un medidor de temperatura ambiente de los que se venden en el mercado para asegurar que está en el nivel correcto. Dependiendo de la temperatura será el tipo de pijama para dormir.

❖ Cuidado con la decoración

Lo ideal es minimizar la decoración de la habitación, a esta edad el niño se puede distraer rápidamente y resulta un problema para conciliar el sueño. Por ejemplo, aunque podrías considerar un acuario como un elemento decorativo que transmite calma y paz para ti, no será igual para el niño.

❖ **Objetos personales**

Algunos artículos del bebé cobran importancia a esta edad, y es posible que le ayuden a tener calma si se los lleva a la cuna para dormir. Por ejemplo, su peluche o manta favorita.

❖ **Consejos extras**

La rutina nocturna ya comienza a ser más organizada y el niño no pondrá objeción para ir a dormir, excepto si tiene algún malestar.

Los preparativos para ir a dormir ya no tienen que tardar horas, en realidad ya no es necesario preparar el terreno por mucho tiempo como cuando estaba más

pequeño, así que la preparación no tiene que ser interminable.

Ya no hace falta balancear al niño en los brazos o cantar 10 canciones de cuna, ahora puede ser todo mucho más fácil que al principio. Más adelante puedes leer acerca de ideas de estímulo para una noche tranquila, rituales y consejos para una rutina de sueño adecuada.

❖ Posiciones para dormir al bebé

Hay dudas acerca de las posiciones para dormir al bebé esta edad, ya que el niño se mueve mucho mientras duerme y cambia automáticamente de posición.

Acostarlo boca arriba sigue siendo la mejor recomendación en cuanto a la postura durante el sueño hasta los 18 meses. Todavía se aconseja colocar una manta o toalla doblada a los lados del niño mientras duerme para evitar que se voltee boca arriba sin darte cuenta.

Preparativos para que tu bebé duerma en su habitación Parte II

No hay una regla específica que indique cuándo es el momento de dejar de compartir la habitación con tu hijo, sin embargo, ya a esta edad es un buen momento para hacer cambios.

Anteriormente ya se ha preparado el terreno para que el niño pudiera familiarizarse con su propio espacio y de alguna manera aceptarlo, ya que este evento que resulta ser la separación o transición de lugar tiene que darse por etapas para lograr un resultado positivo.

- Antes de su primera noche solo:

No conviertas la mudanza en una situación de estrés, ni muestres tensión o nervios.

Asegúrate de tener todo listo en la habitación, incluyendo la decoración y elementos de seguridad como por ejemplo tapar los enchufes.

No está de más un cámara de vigilancia para bebés, así lo podrás observar en todo momento mientras está en su habitación.

Las máquinas de ruido blanco también pueden ser un gran aliado en las noches para estimular el sueño del niño.

- Adaptando al niño a dormir solo:

Llevar al niño a su nueva habitación aún despierto, de manera que pueda prepararse para el sueño entendiendo que hoy dormirá en su nueva cama solo.

Comenzar un tiempo de preparación para el sueño, el verdadero secreto para enseñar a un niño a dormir en su propia habitación está en los rituales.

Darle una sensación de seguridad será fundamental para una noche tranquila, por ejemplo al principio deja la puerta abierta, y enciende la luz de la lámpara, esta solución también ayudará contra el miedo a la oscuridad.

Un excelente truco es prometerle que vendrás a verlo nuevamente dentro de un tiempo, y siempre debes cumplir a tu promesa.

Es importante acostumbrar al niño a pasar tiempo en su habitación para que este espacio sea común para él, gradualmente enséñale que ese es su pequeño “reino”.

Para que se sienta bien allí y no tenga rechazo a la habitación, anímalo a elegir, por ejemplo, nuevos cuadros para la pared, otra lámpara de noche u otros objetos para decorar la habitación.

Su propia elección le dará un sentido de importancia y dormirá con mucho más entusiasmo y alegría con todos esos elementos elegidos por él mismo.

En algunos niños este proceso es más simple y se acostumbran rápidamente, mientras que en otros es más difícil. Ante todo debes tener paciencia, valentía y no arruinar los resultados que hasta ahora se han logrado.

Trabajando en los estímulos para una noche tranquila Parte II

Caminatas, juegos y varios ejercicios en el día serán de gran ayuda para agotar al niño, de manera que cuando llegue la hora de dormir estará sumiso y no tendrá oportunidad de negarse a la preparación del sueño.

Ahora a tu bebé le interesa todo lo nuevo y le gusta descubrir el mundo que lo rodea, está interesado en moverse constantemente y aprovecha cada oportunidad para experimentar nuevas experiencias físicas y probarlas.

A esta edad, la mayoría de los juegos involucran temas y objetos familiares, por ejemplo, juega a barrer, lavar y otras actividades diarias que observa comúnmente en el hogar, es una cuestión de imitar lo que le divierte, lo cual definitivamente se puede aprovechar al máximo como estímulo para su desarrollo. Posiblemente también estará interesado en dibujar, pintar y pegar.

Igualmente es divertido jugar a las escondidas a esta edad, y usar objetos cotidianos del hogar como juguetes, aunque le fascinarán aquellos objetos que hacen más ruido, por ejemplo las ollas de la cocina.

Otras actividades como intentar ponerse la ropa sin ayuda, ordenar sus peluches, o elegir la pijama, funcionan como estímulo tanto para su desarrollo como para gasto de energía durante el día.

Recuerda, sin embargo, que cada niño es diferente y nunca es bueno comparar a un niño con otros.

Mantener a tu hijo ocupado con una rutina de actividades tiene grandes beneficios, en especial porque le permite tener un día muy feliz, divertido y al final del día es más probable que esté listo para un descanso pleno y sin berrinches.

Ritual BCCM (Baño, Cena, Cuento, Música)

Si a tu bebé le cuesta conciliar el sueño fácilmente o se despierta durante las noches, deberías empezar a crear una rutina o ritual antes de dormir.

Te recomendamos seguir el Ritual BCCM (*Baño Cena Cuento Música*). Este ritual ha sido creado en nuestra guía para ayudarte a dormir al bebé rápidamente, se trata de un ritual corto que funciona efectivamente, y el niño se adaptará con facilidad a este hábito tan eficaz.

❖ Baño

Primero, prepara la ducha con agua tibia. Es mejor utilizar agua tibia en lugar de fría, porque permite que el niño entre en estado de relajación. Este baño tiene un efecto relajante en el niño, lo ayuda a calmarse después de un día activo y lo sintoniza con un sueño sano y saludable.

❖ Cena

Después del baño es hora de cenar un menú muy ligero. Algunas veces puede negarse a cenar todo el plato, y hay quienes están de acuerdo en no obligarlo, lo importante es que tenga algo en el estómago y se puede completar con un biberón.

❖ Cuento

Es hora de entrar a la cama, ya relajado con el baño, satisfecho con la cena, y ahora a esperar el agotamiento y el sueño mientras escucha un cuento. Aunque no sabe hablar o leer, escuchar tu voz le hace sentir seguro, estará escuchando palabras nuevas y aunque no lo creas, es capaz de entender y sentir emociones con escuchar una historia.

Lee el cuento con un tono de voz que lo mantenga relajado y no que lo exalte. La idea es que comience a sentir el agotamiento y se inicie la fase del sueño nocturno. Y es importante que la historia o el cuento sea bonito, agradable, de dulces sueños para evitar algún susto, miedo o pesadilla.

❖ Música

Al finalizar el cuento, se puede hacer el cierre del ritual con una canción de cuna muy suave y calmada, nada que anime al niño a aplaudir o saltar, sino todo lo contrario.

Reforzando el sueño nocturno cuando tu bebé te extraña

Es muy común y ten por seguro que sucederá más de una vez, que la forma empleada por el bebé para llamarte o “pedir auxilio” porque te extraña sea llorar.

Cuando llegues a la habitación no lo levantes de inmediato, prueba calmarlo estando en su cuna todavía, háblale, toca sus mejillas o manos, dale un beso, intenta todo lo posible por calmarlo sin llegar a alzarlo en brazos.

En este caso, pueden ocurrir dos situaciones diferentes:

Se calmará rápidamente con solo verte porque se dará cuenta que no está abandonado.

Llorará más cuando intentes salir de la habitación nuevamente porque se dará cuenta que quedará solo otra vez. En este caso hay que iniciar la preparación del sueño desde el principio.

No te desanimes, no desistas, es cuestión de paciencia y tu bebé logrará acostumbrarse a su nueva transición para finalmente dormir solo.

Quizás te agobia pensar en iniciar nuevamente el ritual de la preparación para el sueño desde el inicio, pero es la opción más infalible para este nuevo cambio.

Creando una rutina del sueño para tu bebé de 9 a 18 meses

El sueño es parte de una actividad natural para la recuperación de la resistencia, y durante el sueño, las hormonas de crecimiento se producirán más activamente.

A esta edad, entre 9 y 18 meses debes continuar con una rutina saludable y adecuada para ayudar al niño a tener una noche tranquila y un sueño placentero.

Tomar en cuenta que en el día el niño debe participar de sus actividades cotidianas de desarrollo y crecimiento con ánimo, y que solo puede hacer una siesta en el día, preferiblemente cerca de la hora del medio día.

Mientras que por la noche, el ambiente necesita estar más calmado y las actividades y juegos deben parar. Ahora que conoces el método BCCM puedes comenzar a aplicarlo diariamente hasta convertirlo en hábito.

Capítulo XI: Durmiendo a tu bebé de 18 meses a 3 años

¡Wow! Qué rápido pasa el tiempo. Parece que fue ayer cuando tu bebé apenas si balbuceaba y pasaba la mayor parte del tiempo acostado y ahora va de un lado para otro, explorando todo a su paso.

Sin duda una etapa muy emocionante pero que representa también muchos desafíos en cuanto a las rutinas de sueño se refiere. Confiamos en que de la mano de esta guía puedas superarlos sin problemas!

Duración recomendada del sueño

Dormir es importante, eso está claro, lo que a veces llena de dudas a la familia es cuánto tiempo deben dormir los niños cuando llegan a esta etapa.

En realidad no todos son iguales, algunos pueden dormir más, otros pueden dormir menos tiempo, pero en general según la tabla de sueño para bebés, desde

los 18 meses a los 3 años de edad duermen entre 10 y 12 horas totales en el día.

Las horas de sueño suelen estar distribuidas en 10 horas de sueño en la noche y 1 o 2 siestas en el día de 1 hora, los expertos le aconsejan que continúen su siesta hasta los 4 años.

Es importante asegurarse de que los niños logren tener un descanso saludable cada día, si a estas alturas tu bebé aún tiene problemas para conciliar el sueño te serán de gran ayuda los consejos que te damos en esta guía.

Consejos sobre ambiente propicio para tu bebé a la hora de dormir

Hay una enorme lista de consejos cuando se trata de crear un ambiente propicio, y aquí te damos las recomendaciones fundamentales que puedes tomar en cuenta para preparar adecuadamente el lugar donde duerme tu bebé.

- ❖ Cama.

El momento ideal de hacer el cambio es al notar que después de levantarse puede escalar las barreras de la cuna y saltar fuera de ella. Además si el niño queda muy ajustado mientras duerme, o ya no queda suficiente espacio libre dentro de la cuna.

Si este es el caso de tu pequeño, entonces la cuna ya no es segura, sino un posible obstáculo de riesgo por las maniobras de escalada que suele hacer a esta edad.

Algunos consejos para ayudar al niño en la transición a un nuevo lugar de descanso son:

Avísale un día antes del cambio que ya no dormirá más en su cuna. Puedes inventar para él una celebración llamada “la fiesta de la cama”, en la que celebren juntos que ya ha crecido y merece dormir en una cama más grande. De esta forma tomará el cambio de manera positiva.

Invítalo a participar del desarmado de su cuna y del armado de su cama nueva. Así se adaptará a la presencia de este nuevo elemento en la habitación.

Una vez instalada la cama, puedes colocar por 2 semanas una barrera removible para evitar caídas y dar un poco de seguridad.

A esta edad las medidas de seguridad deben tener un enfoque importante, ya está creciendo y hay que atender cualquier detalle, principalmente en la cama, por lo que se aconseja cuidar aspectos como los siguientes:

- No debe tener bordes puntiagudos.
- No tener elementos sobresalientes.
- El colchón no debe tener en su composición sustancias nocivas para la salud.
- El colchón debe ser resistente, y debes asegurarte de que el bebé no se hunda demasiado mientras está acostado.
- ❖ Ventilación y seguridad.

Otra recomendación para el ambiente adecuado es permitir la ventilación en la habitación durante unos

minutos antes de la hora de dormir, y es importante evitar que la cama esté cerca de lámparas, cables de alimentación o enchufes.

❖ Luz y temperatura.

Por supuesto que para la hora de dormir, tal como se ha explicado desde el inicio, lo más recomendado es que se logre crear un ambiente nocturno silencioso, luces apagadas, televisor apagado y un ambiente de total calma para estimular la relajación y el sueño del niño.

De igual manera la temperatura debe ser adecuada, ya que puede influir en despertar al niño en caso de sentir incomodidad por exceso de frío o de calor. Un niño que se despierta a media noche queda muy sensible y es difícil que logre tener nuevamente un sueño totalmente profundo.

Reforzando el ritual BCCM (Baño, Cena, Cuento y Música)

Mientras el bebé crece, su energía también, y como sus horas de sueño van disminuyendo a medida que crece, puede ocurrir que al llegar la noche el niño aún se sienta con ganas de seguir jugando o de seguir mirando la televisión.

Si durante los meses anteriores aplicaste rigurosamente el ritual BCCM, debes saber que a esta edad también tiene una alta efectividad. Solamente debes considerar algunos ajustes mínimos a la hora de aplicarlo en la rutina de tu pequeño o pequeña, teniendo en cuenta las necesidades propias de esta emocionante etapa de su vida:

- ✓ Nada de televisión al menos 1 hora antes de la preparación para dormir.
- ✓ Detener cualquier actividad excesiva o juego muy demandante que el niño inicie, igualmente al menos 1 hora antes de ir a dormir.

- ✓ Llevarlo al baño a que cumpla sus hábitos de higiene, como cepillar sus dientes, hacer sus necesidades, etc.
- ✓ Luego de todo esto, es hora de comenzar con el ritual, baño, cena, cuento, música.

Es importante aclarar que no se debe esperar a que el niño tenga sueño para iniciar la preparación o ritual, por eso siempre se sugiere iniciar al menos 1 hora antes, para que luego de todas las fases del ritual esté realmente preparado para dormir.

❖ Baño.

Debe ser con agua tibia. Sigue siendo lo más recomendado para el baño antes de dormir, y se recomienda acompañarlo de masajes para una mejor estimulación y relajación del cuerpo. Hay quienes prefieren usar aceites de aromas o hierbas relajantes en el agua del baño, pero en realidad hay que tener cuidado porque el olor de estos estimulantes puede provocar alguna reacción desfavorable en el niño (tos,

alergia) y en vez de contribuir a un buen sueño lo puede arruinar por completo.

❖ Cena.

Debe continuar ligera a esta edad para evitar malestares en su estómago o pesadez. No obstante debe ser completa en cuanto a nutrición se refiere, con las porciones que recomienda el especialista para su dieta.

❖ Cuento.

Ya se puede añadir un poco más de aventura a las historias. Eso sí, que siempre terminen con un final feliz.

❖ Música.

Probablemente para este momento tu niño ya tendrá alguna canción favorita para antes de dormir, o puede elegir entre varias opciones de canciones, cuál desea escuchar. No olvides que puedes apoyarte en la lista de melodías que recibiste junto con esta guía. Es un recurso cuya efectividad ha sido probada.

Principios de independencia: involucrando a tu bebé en la rutina del sueño

Para que tu niño pueda adaptarse con facilidad a una rutina de sueño, es importante hacerlo partícipe de distintas actividades que permitirán que se sienta parte del proceso y que no está siendo inducido bruscamente.

Crear una rutina es un proceso bastante personalizado, pues va a depender de los gustos que tenga tu niño, sin embargo, te daremos algunos consejos básicos que puedes incluir en su rutina y podrás personalizarlos a tu gusto.

Para empezar, y en razón de su edad puedes invitarlo a charlar contigo sobre cómo estuvo su día, ¿qué fue lo que más le gustó y lo que menos le gustó de ese día?, ¿qué fue lo más divertido? Y que te haga alguna demostración de lo que hizo durante la jornada. Estas conversaciones permiten que tenga un rol activo en el proceso de dormir, le ayuda a distraer la mente de

cualquier angustia y a tener pensamientos positivos antes de ir a la cama.

Antes de tomar el baño pídele que seleccione el pijama que desea utilizar para dormir esta noche, si es necesario, hazlo todas las noches hasta que se vuelva un hábito y pueda ser capaz de elegir por su cuenta la prenda que más le guste.

Si al niño le gustan los peluches, estos te serán de gran ayuda como principio de independencia. Son objetos de transición que permitirán que la separación de los padres sea más llevadera, y se convierten en sustitutos y mejores amigos a la hora de dormir. Así que reúne sus peluches y permite que también seleccione alguno para llevarse a la cama durante la noche.

Lo mejor es involucrarlo en la preparación del ambiente propicio para ir a dormir, por ejemplo, que sea el niño el que apague la luz, y que sea el encargado de ordenar el espacio en la cama para dormir.

Estas son actividades que se le pueden enseñar y que se pueden convertir en un hábito, que a su vez es parte del principio de independencia a la hora de dormir todas las noches.

Trabajando en los estímulos para una noche tranquila Parte III

Mientras más crecen los niños, es más difícil que se agoten por completo, tienen una energía única que parece no acabarse, y por eso a esta edad cobra vital importancia el tiempo de actividades durante el día para que usen toda su energía.

Esto es de beneficio porque ayuda al desarrollo, y además porque al llegar la noche realmente logran dormir profundamente, y todo esto es sinónimo de un niño completamente saludable por mantener una rutina de vida adecuada durante el día.

Entre las actividades comunes que puede realizar la familia con niños de esta edad, están pasear al aire libre, dejarlos jugar, correr, socializar con otros niños,

saltar, etc. Algunos le llaman a esta actividad “la píldora para dormir” de los niños.

Se recomienda seguir rutinas fijas durante cada día. A diferencia de los adultos, los niños no se cansan de seguir patrones y procesos en serie, por el contrario, les permite sentirse aliviados porque ya saben qué es lo que harán una vez que cumplan con una actividad.

Organiza el tiempo de actividades, establece un horario para jugar, comer, tomar la siesta y dormir. Este tipo de procesos le permiten adaptarse al futuro, le permite reconocer que no será enviado de repente a dormir, sino que es el momento para ejecutar alguna actividad.

Algo que se debe evitar es regañar al niño, castigarlo o rechazarlo justo antes de comenzar con la preparación del sueño, esto será un verdadero problema y se debe tener en cuenta. Naturalmente si hace algo que amerite reprenderlo no se puede dejar pasar, pero no está de más que sepas que este no es el mejor momento del día para que experimente la carga de un regaño pues los

niños suelen crear fácilmente asociaciones entre situaciones y momentos del día.

Mientras más actividades durante el día realice el pequeño, más agotamiento tendrá al final de la jornada y por lo tanto a la hora de dormir no habrá dificultades al momento de llevarlo a su cama, así que podrá pasar una noche tranquila al igual que el resto de tu familia.

Lidiando con la dentición y sus molestias nocturnas

La dentición es sin duda uno de los momentos más arduos para los niños. Desde que comienzan a salir los primeros dientes se genera un proceso incómodo para ellos y por lo tanto, para la familia también, principalmente por los trastornos que ocasiona este proceso tan natural.

Para ellos es algo nuevo y doloroso, en realidad no entienden qué les está sucediendo, así que solo pueden manifestar su molestia con llanto, quejas, mal humor, y además en la mayoría de los casos, pérdida del

apetito. En fin, son molestias que alteran el estado de ánimo y el sueño puede verse afectado.

Las noches se vuelvan más difíciles porque pueden estar bastante sensibles y les cuesta mucho trabajo conciliar el sueño, y en ocasiones pueden despertar a mitad de la noche por culpa del dolor o molestias en sus encías.

Es por esta razón que se debe poner en marcha un plan para ayudar al niño a sentir alivio en medio de esta etapa de dentición, y así ayudarle a descansar como se lo merece.

Puedes lograr que se quede dentro de su cama y siga descansado si mantienes la rutina BCCM antes de dormir. Esto puede mejorar su estado de ánimo, y relajará su cuerpo para un sueño profundo.

Un masaje corporal también le ayudará a relajarse, a sentirse mimado y es un estímulo para ayudarle a conciliar un sueño rápido y profundo.

Estas dos actividades que te han acompañado a lo largo del crecimiento de tu pequeño seguirán siendo tus aliadas en este momento tan importante en su vida.

Por otro lado, los pediatras pueden dar recomendaciones para ayudar a aliviar las molestias de dentición, además también se pueden aplicar algunos consejos caseros que han resultado efectivos en estos casos.

Aliviar estas molestias dentales desde el día permitirá que al llegar la noche el bebé no sienta tanto malestar, y de esta manera pueda ser más fácil prepararlo para el momento de dormir.

Hemos reunido algunos consejos que han demostrado ser muy efectivos a la hora de aliviar los malestares propios de la dentición.

- Masajes con el dedo (cuida que esté muy limpio) por toda la encía.
- Darle agua fría o jugos naturales.

- Preparar un puré de frutas, llevarlo al congelador (como si fuera helado) y darle de comer al bebé en la merienda.
- Hay objetos blandos que los bebés pueden morder para calmar la picazón que se produce en la encía. Puedes darle uno siempre con la debida supervisión.
- Triturar hielo y hacer masaje en la encía puede disminuir la inflamación.

Hay que evitar darle alimentos demasiado calientes, ya que el bebé tiene la encía muy sensible e inflamada en estos momentos.

Crea una dieta blanda que incluya alimentos fríos durante esta etapa. Se recomienda preparar cremas, gelatina, yogur natural, papillas, jugos y darle abundante líquido al niño.

Recuerda siempre mantener la calma, pues él bebe no sabe identificar lo que le está pasando y tampoco

puede controlar su llanto ni explicar lo que siente, con mucho amor y cuidado lograrán superar este proceso.

Identificar y aliviar la ansiedad por separación

Indiscutiblemente el hecho de tener un niño es toda una aventura, conocerlo y educarlo día a día es un verdadero reto que se va superando en familia, y siempre hay que estar preparados para ir avanzando paso a paso de una etapa a otra.

Llegará el momento (comúnmente a esta edad) en que el niño tenga un comportamiento diferente, y puede ser por causa de la ansiedad por separación.

Mantener el cuidado, observación y análisis del comportamiento día tras día y noche tras noche, es la mejor forma de identificar si está sucediendo algo diferente en el niño, más aún en edad temprana donde el bebé no puede hablar o expresar claramente lo que siente o aquello que le está sucediendo.

Recordemos que en los meses anteriores ya se ha iniciado el momento de la separación de habitación, lo que resulta ser muy difícil para ambas partes debido al apego psicológico y emocional que se ha establecido desde el nacimiento.

Aunque este paso para el niño es importante para ir generando la seguridad, la confianza en sí mismo y un efectivo autocontrol con miras a un futuro estable tanto emocional, como psicológico y social, no siempre resulta ser aceptado fácilmente por él tener que desprenderse del ambiente en el que ha permanecido desde que nació.

La mejor forma de identificar si el niño presenta ansiedad es conocer algunas conductas como las siguientes:

- Estará notablemente más inquieto que de costumbre.
- Habrá llanto sin razón aparente un poco antes de la hora de dormir.

- Dormirá más tiempo en el día porque todos en casa están despiertos, hay ruido y eso le hace sentirse acompañado.
- En ocasiones puede hacer rabietas para llamar la atención.
- Los cambios de humor son evidentes, puede estar contento y en segundos vuelve el llanto.
- Resistencia a soltar objetos de su pertenencia, y también resistencia a quedarse en su habitación solo.

Quizás ya estás experimentado estas vivencias que se vuelven cada vez más incontrolables y te causan mucha angustia, o tal vez aún no las has experimentado pero temes que puedan ocurrir. Sea cual sea la situación, es preciso mencionar que lo importante es controlarte, relajarte y aplicar de forma inteligente y correcta las estrategias de desapego y que el resultado sea exitoso para todos, para ti, para tu familia y por supuesto para el bebé.

Háblale al niño, esto debe ser una constante en todo el proceso. Aunque no lo creas, la comunicación es efectiva, estará atento a todo lo que dices y sin duda alguna, entiende.

No puedes castigar al niño en momentos como estos.

Explícale con palabras sencillas por qué debe quedarse en su habitación, y por qué debe soltar ese objeto sobre el cual tiene apego. Debe ser una explicación seria y coherente, a la vez que serena.

Pasa más tiempo con él dentro de su habitación, de manera que ese lugar se convierta en un sitio común y no en un espacio extraño para él.

Llenarlo de palabras positivas que puedan entrar en su subconsciente y quedarse grabadas, por ejemplo: eres un niño maravilloso, qué valiente eres, estamos orgullosos de ti, todo lo haces muy bien, etc. Se puede hacer durante todo el día y también antes de la preparación para el sueño.

Aplica el método BCCM para ayudar a calmar la ansiedad y relajar su mente y cuerpo.

Cómo ayudar a tu niño a superar las pesadillas

Honestamente, escuchar al niño llorar a media noche porque se despertó, causa preocupación y exaltación. Las pesadillas comienzan a aparecer, esos sueños perturbadores y poco alegres lo inquietan de tal forma que le resultará difícil conciliar el sueño nuevamente y no va a desear quedarse solo en la habitación el resto de la noche.

¿Qué hacer para evitar este episodio terrible? La solución se puede encontrar en la rutina que se lleva con el niño durante el día. Una buena rutina de actividades en el día: juegos, paseos, visitas, y en fin, distracciones que le agraden pueden ser de gran ayuda para evitar estos problemas en la noche.

Las pesadillas son el resultado de eventos diarios no procesados, estrés y experiencias traumáticas. Las

causas pueden ser desde una lectura con un episodio aterrador, una película o video de miedo, frecuentes amenazas de castigo y regaños, problemas en el entorno familiar, etc.

Si el niño tuvo una pesadilla, ¿qué puedes hacer? Por supuesto, hay que consolarlo, calmarlo y quitarle el miedo. Lo mejor y más importante que debes hacer entonces es:

- Abrazarlo para que se pueda sentir seguro.
- Deja que sienta la cercanía física contigo.
- Muéstrale que estás ahí rápidamente.
- Dile que no está solo.
- Explícale que tiene a alguien para protegerlo.
- Permite que describa su experiencia de mal sueño para que pueda desahogarse.
- Si te cuenta sobre su mal sueño, ayúdalo a transformar la parte aterradora de la pesadilla en un evento divertido o positivo.

- Entrega en sus manos su peluche o juguete favorito, o canta una canción de cuna según sea necesario, y de esta manera lo ayudarás a tener sentimientos positivos de nuevo.
- Deja la puerta entreabierta y recuérdale que estás cerca. Pero no lo lledes a tu habitación. Debe aprender que no hay razón para tener miedo en su cama, y que su habitación es un lugar seguro.
- No te burles de sus miedos. Sí, puede parecer un consejo extraño pero hay padres (muchos lamentablemente) que cometen este terrible error.

Cuando el niño gradualmente es consciente de que no está solo con sus miedos y que se encuentra en un ambiente seguro y familiar, pronto se da cuenta de que aquellas pesadillas y experiencias traumatizantes producidas por un mal sueño no fueron ni son reales, y que con suerte no volverán.

Hay que aclarar que las pesadillas no son constantes, ni ocurren todos los días, deberían ser en ocasiones muy particulares y en caso de que el niño despierte aterrado llorando todas las noches, y percibas que desarrolla conductas extrañas en el día, puedes consultar con un especialista.

En algunos niños, el miedo a la oscuridad puede causar pesadillas, a menudo solo se necesita una pequeña luz nocturna para tranquilizarlos por completo y permitirle volver a dormir plácidamente.

Creando una rutina del sueño para tu bebé de 18 meses a 3 años

Tal como lo hemos enfatizado, una rutina establecida para la hora de dormir hará que sea más fácil conciliar el sueño. A esta edad los niños son más activos durante el día y no les gusta decir adiós a todo lo emocionante que han vivido durante su jornada, y aunque se sientan cansados, se resistirán a dormirse.

Cuando el niño bosteza frecuentemente, se frota muchos los ojos o pierde el interés al jugar, es el momento ideal para empezar con la rutina del sueño inmediatamente. Apaga la televisión y comienza a prepararlo para llevarlo a la cama, lo ideal es que diariamente se inicie el ritual o preparación del sueño a la misma hora.

Al crear una rutina de sueño debes tener en cuenta las prácticas comunes más recomendadas, por ejemplo:

Realizar durante el día actividades de acuerdo a su edad, que conozca su ambiente, su cuerpo y comience a desarrollar sus preferencias.

Establecer horarios para que el bebé comience a identificar el tiempo en el cual se realizan las tareas o deberes.

Seguir un programa estable para el desayuno, almuerzo y la cena. Asegúrate siempre que la cena no incorpore alimentos pesados, ni picantes.

A la hora de dormir:

Sigue con el método BCCM.

Prepara todo lo que el niño pide al momento de acostarse, ten a la mano un vaso de agua en la mesa de noche, dale un beso de buenas noches, abrázalo (sin alzarlo en tus brazos), y asegúrate que no haya elementos de distracción dentro de la habitación.

Puedes darle palmadas suaves o caricias mientras está acostado. El tacto le hace sentir en calma justo antes de dormir.

Evita que salga de la habitación cuando ya se haya terminado la preparación del sueño.

Deja la puerta de su habitación entreabierta para que entre en ella un poco de luz.

Si se despierta y te busca, llévalo nuevamente a su habitación hasta que se sienta calmado, de ser necesario comienza la preparación del sueño para que duerma nuevamente.

Aunque parezca un proceso difícil debes mantener la rutina diariamente sin interrupción, es la única forma de fomentar el hábito.

Aún cuando el niño ya esté acostumbrado a la rutina del día a día, se aconseja mantener el mismo ritmo de actividades diarias, incluyendo la rutina de sueño.

Además ya para esta edad hay que iniciar al niño en los hábitos de higiene y cuidado corporal, los cuales le ayudarán en las futuras etapas de su crecimiento.

Conclusiones

La mayoría de las familias consideran que las noches pueden resultar en un estrés total durante los primeros meses de vida del bebé, todo asociado al sueño y sus particularidades, siendo estas entre otras, el mal dormir, la ausencia de un hábito correcto y el no saber cómo ayudarlo a conciliar el sueño de forma efectiva.

Pero en realidad esta situación no tiene porqué ser un caos. Esta guía es una herramienta de gran ayuda tanto para tu familia, como para tu bebé, ya que ahora tienes en tus manos las recomendaciones y métodos probados para el desarrollo de hábitos adecuados que pueden ayudar a que todos en casa tengan dulces sueños.

Luego de leerla de inicio a fin, ya puedes reconocer las diferentes etapas de sueño de tu bebé de acuerdo con su edad, y cómo actuar en consecuencia. De modo tal que ahora te resultará más fácil calmarlo y prepararlo para un sueño completamente placentero y saludable.

Saca provecho de nuestros consejos para desarrollar en tu bebé patrones correctos desde el momento de su nacimiento, e incluso hasta cumplir los 3 años. No debes perder de vista que la simple lectura de este material no va a provocar por sí sola una mejoría en la situación actual por la que estás pasando con tu bebé. Es imprescindible tu compromiso constante para aplicar cada pizca de conocimiento compartido a lo largo de estas líneas. Solo así verás resultados satisfactorios.

Recuerda que un sueño de calidad promueve el desarrollo correcto de los niños, y por el contrario, no dormir lo suficiente o en condiciones ideales puede ocasionar deterioros en su salud en mayor o menor medida. De tal modo que al brindarle un buen descanso a tu pequeña o pequeño, estarás asegurando el camino para un adecuado desarrollo de importantes funciones mentales y psíquicas a futuro, tales como: el aprendizaje, el lenguaje, la memoria, el estado de ánimo y el manejo inteligente de las emociones.

Sí...dormir a un bebé muchas veces se convierte en un completo desafío. Sin embargo, a partir de ahora, ya tienes todas las piezas del rompecabezas armadas de un modo lógico y comprensible para comprender desde un punto de vista más informado, todo el entramado sobre el que se fundamenta el aparentemente complejo mundo sueño de los bebés, y puedes tener certeza que a partir de ahora, lidiar con esta batalla nocturna te será mucho más fácil.

Ha sido un placer y un motivo de felicidad absoluta haberte acompañado en este camino, y construir junto a ti un nuevo capítulo en tu vida familiar, mucho más feliz y colmado de noches placenteras.