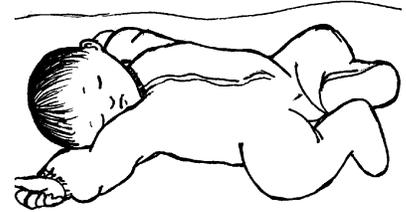


## Recién Nacidos y el Sueño

Antes de los cuatro meses los bebés tienen una necesidad de sueño diferente de los bebés de más edad. Este artículo te ayudará a entender como tu recién nacido está formando su patrón de sueño, y te ayudará a desarrollar expectativas razonables en lo referente a tu bebé y el sueño.

### **Lea, Aprenda, y Cuidado con Consejos Erróneos**

Todos tienen una opinión acerca de la forma en que debe tratarse el asunto del sueño con tu bebé. El peligro que corren los padres nuevos es que estas migajas de consejos erróneos puede tener un efecto negativo sobre nosotros... si no estamos al tanto de los hechos. Cuanto más información posees habrá menos posibilidad que otras personas te hagan dudar de tus decisiones en la crianza de tu bebé.



- ♥ Cuando conoces la verdad, podrás responder con confianza a aquellos que tienen buenas intenciones pero que te están ofreciendo consejos equivocados. ¡El primer paso es adquirir conocimiento! Sepa lo que está haciendo y porqué lo hace. Lea libros, revistas, asista a clases o a grupos de apoyo — todo esto ayuda.

### **La Biología del Recién Nacido**

Durante los primeros meses de la vida de tu bebé, él duerme cuando está cansado, es así de sencillo. Puedes hacer muy poco para obligar a un recién nacido a dormir cuando no necesita dormir. Un punto importante que hay que comprender acerca de los recién nacidos es que tienen estómagos muy, pero muy pequeños. El crecimiento del recién nacido es rápido, su dieta es líquida, y la digestión también es rápida. Sería muy agradable poner este paquetito a dormir en su cunita de noche y no volverlo a escuchar hasta la mañana, aún los padres más ingenuos saben que esto no es una expectativa real para un niño pequeño.

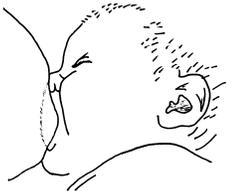
- ♥ Los recién nacidos necesitan alimentarse cada dos a cuatro horas — y a veces más.

### **Dormir “durante toda la noche”**

Tal vez hayas escuchado que los bebés deben dormir durante toda la noche, cuando tienen de dos a cuatro meses de edad. Lo que debe comprender es que, para un recién nacido, cinco horas de sueño forma toda una noche, y solamente un grupo pequeño de bebés puede dormir así a esta edad.

- ♥ Muchas veces llevan el año o más para establecer un patrón de dormir toda la noche, cada noche.

### **Dormir mientras está Comiendo**



Es muy natural que un bebé le sobrecoja el sueño mientras esta tomando pecho, botella, o el chupete. Cuando un bebé siempre, concilia el sueño de esta forma, asocia el acto de chupar o mamar con dormir; con el tiempo, no podrá conciliar el sueño de otra forma. He escuchado a algunos expertos clasificar esto “asociación negativa de sueño”. ¡Mi bebé y yo no estamos de acuerdo con esta definición! Esta es la asociación más natural, y agradable que un bebé pueda tener para conciliar el sueño. En consecuencia muchos padres que están luchando con bebés mayores quienes no pueden conciliar el sueño o mantenerse dormidos están luchando contra esta asociación poderosa y natural de mamar y dormir.

- ♥ Así que, si deseas que tu bebé concilie el sueño sin tu ayuda, es esencial que a veces lo dejes mamar hasta que tenga sueño, pero no hasta dormirse, Cuando puedas, saca, el pecho, o la botella o el chupeta de su boca y duerma sin algo en la boca.

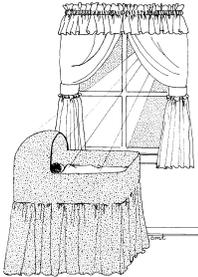
continued...

## **Despertando para Comidas Nocturnas**

No importa que, tu bebé despierte para comer durante la noche. La clave es aprender cuando necesita comer y cuando puedes dejar que reconcilie el sueño por sí solo. Aprenda a leer las señales de su bebé. Los bebés hacen muchos ruidos al dormir, desde gruñidos, lloriqueos y llanto, estos ruidos no siempre son señales que se está despertando. Estos sonidos son sonidos del sueño, y su bebé esta casi o totalmente dormido durante estos episodios. Recuerdo cuando mi primera hija, Ángela, era una recién nacida. Su llanto me despertaba muchas veces. Y caía muy dormida en mis brazos antes de llegar al sillón o a la mecedora. Estaba haciendo ruidos del sueño. ¡En mi deseo de responder a cada llanto de mi nena, lo que hice en realidad es enseñarla a despertarse con más frecuencia!



- Escuche y observe cuidadosamente a su bebé. Si está despierta y con hambre, querrás darle de comer lo más pronto posible para que siga durmiendo. Pero, si solamente está haciendo ruidos de sueño: déjelo que duerma.



### **Ayuda al Bebé a distinguir entre Día y Noche**

Un recién nacido duerme 16 a 18 horas al día, este sueño está distribuido en 6 a 7 periodos. Puedes ayudar a tu bebé a distinguir entre el día y la noche, y así ayudarlo a dormir durante períodos más largos en la noche. Durante los períodos de sueño en el día, déjelo dormir en un cuarto con mucha claridad, donde puede escuchar los ruidos naturales del día, puede colocar el moisés en la sala de la casa.

- Haga el sueño de la noche en el cuarto oscuro, y silencioso. Dé a su bebé señales que es de noche dándole un baño y cambiándolo a pijama.

### **Observe sus Señales de Cansancio**

Una manera de animar el buen sueño en tu bebé es familiarizarte con las señales de cansancio, y ponerlo a dormir apenas muestre esa señal. Un bebé que se trata de mantener despierto cuando está cansado es un bebé descontento. Al pasar del tiempo, este patrón desarrolla en el bebé una falta de sueño, que complica más el desarrollo de un patrón de sueño deseable.

- Aprenda a leer las señales de sueño que tu bebé ofrece: inquieto, bostezo, silencio, pérdida de interés en los juguetes, y una mirada vidriosa. Ponga al bebé a dormir cuando se ve cansado.

### **Póngase Cómoda**

Es un hecho que tu bebé va despertarse durante la noche, ponte cómoda con este hecho. El primer paso es aprender a relajarse acerca de este hecho. Llenarte de estrés o frustración no va a cambiar nada. La situación mejorará a medida que pasan los días; y cuando menos piensas este recién nacido — ya no será tu pequeño — estará caminando, hablando y metiéndose en todo... durante el día y durmiendo plácidamente durante toda la noche.

# Siestas Regulares Mejoran el Sueño de Noche

Según las investigaciones del sueño, y la experiencia maternal, la duración y la calidad de las siestas afectan el sueño nocturno. (Y por consecuencia, el sueño nocturno, afecta la siesta.)

*Los bebés difieren en sus necesidades de siesta pero aquí hay una guía general que aplica a la mayoría de bebés:*

Edad	Número de siestas	Horas de Siesta
4 meses	3	4-6
6 mese	2	3-4
9 meses	2	2 ½- 4
12 meses	1-2	2-3
2 años	1	1-2
3 años	1	1- 1 ½



## ¿ Cuándo debe tomar siesta un bebé?

La hora en que toma la siesta es muy importante. Una siesta muy tarde en el día afectará negativamente el sueño durante la noche. Ciertas horas del día son mejores para la siesta porque van con el reloj biológico del bebé; estos períodos óptimos para la siesta balancean el tiempo entre dormir y despertar y afectarán de forma positiva el sueño nocturno.

🍀 Todos los bebés son diferentes, pero generalmente, las mejores horas para las siestas es como sigue:

- Si el bebé toma tres siestas: media mañana/ temprano en la tarde/ temprano en la noche
- Si el bebé toma dos siestas: a media mañana/ temprano en la tarde
- Si el bebé toma una siesta: temprano en la tarde

## ¡Observe las señales de sueño de su bebé!

Cuando su bebé muestra señales de cansancio inicie inmediatamente la siesta. Si esperas que el bebé esté muy cansado, no podrá dormir.

Una vez que conoces las necesidades de sueño puedes planear una rutina para siestas para iniciar el proceso. Si la consistencia de las siestas es una idea nueva para ti, observa más de cerca a su bebé para sus señales de cansancio y deje a su lado la rutina hasta que establezcas un patrón de descanso para su bebé. ¡En otras palabras, no inicie una rutina pre-siesta si su bebé está listo para dormir!



Observe estas señales de fatiga; su bebé puede presentar uno o más de estas:

- disminución de actividad
- desea acostarse
- falta de interés en las personas y en los juguetes
- tranquilo
- irritabilidad
- restregando los ojos
- vista vidriosa
- bostezo
- acariciando un "peluche" o pidiendo una chupeta, botella o deseo de mamar



### ***!El momento oportuno es muy, muy importante!***

Probablemente has experimentado esta escena: Si el bebé se ve cansado y piensas “hora de la siesta,” lavas su manita, su cara, cambias su pañal, haces una llamada telefónica, sacas al perro, te diriges a la cuna o a la cama, solamente para encontrar que de repente el está con los ojitos bien despiertos y listo para jugar! ¿Qué pasó? El ha pasado la ventana de oportunidad del sueño y ha tomado un segundo brote de energía que durará una hora o dos horas hasta sentirse cansado otra vez. Esto sucede a menudo durante la ultima parte del día. De repente, su bebé está (finalmente) listo para una siesta a la hora de la comida, y surge una querrela — lo deajo dormir ahora y así extendiendo hasta más tarde su hora de dormir, o no lo deajo que duerma y tengo un bebé fastidiado y cansado?

En vez de enfrentarte a este problema, atiende de inmediato a sus señales de fatiga y ponlo a tomar la siesta cuando está cansado.

Después de una semana de observación cuidadosa, es posible que puedes crear un horario que funciona con sus períodos de estar despierto y períodos de descanso, y así facilitar un horario de siesta. Su bebé puede aprender a dormir sin llorar hasta cansarse.

### ***La Rutina de la Siesta***

Una vez establecido un horario de siesta para su bebé, es muy útil si creas una rutina específica para la siesta. Esta rutina debe ser diferente que la establecida para ir a dormir de noche, aunque puede haber similitudes — por ejemplo, la presencia de una música tranquila, bella que induce el sueño. Siga la rutina todos los días de igual forma. (Con excepción, como fue mencionado antes, si su bebé muestra señas de estar cansado y listo para dormir. En este caso sea breve o elimine esa rutina por ese día.)

🍷 Para el bebé que es reticente a la siesta, su rutina podrá incluir algún movimiento relajante:



- como meciendo en un columpio
- en una mecedora
- paseando en un porta bebé
- junto con una canción de cuna.

Una rutina de siesta no necesita ser larga ni complicada para ser efectiva. Si la siesta de tu bebé ocurre a la misma hora todos los días habrán señas sutiles, tales como el tiempo de la merienda, que avisa a su bebé que la hora de la siesta se acerca.

***¡Muchas siestas indican mejor sueño de noche!***

# ¿Qué está Impidiendo a Su bebé Dormir Durante Toda la Noche?

*Aquí hay algo que te sorprenderá —*

Aunque todos deseamos que nuestro bebé duerma, nuestras emociones a veces nos detienen de animar cambios en los hábitos de dormir de ellos. Veamos si algo está impidiendo tu camino.

## **Conociendo Tus Propios Objetivos**

La sociedad nos hace creer que los bebés “normales” duermen durante toda la noche desde su segundo mes de vida; las investigaciones indican que esto es más bien una excepción que una regla. El número de familias pasando por tu situación podría formar una flota de barcos.

*“Durante nuestra última reunión un papá trajo a colación el hecho de que su hija de dos años todavía no dormía toda la noche. Aprendí que de 24 niños pequeños solamente seis de ellos dormían toda la noche.” — Robin, madre de Alicia de trece meses de edad.*

Ud. tiene que descifrar en dónde está su problema. ¿Será, la rutina de su bebé, su manejo de esa rutina, o simplemente está en la mente de otros? Si dices que quieres cambiar los hábitos de dormir de tu bebé porque interfieren con el resto de la familia, entonces estás listo para hacer cambios. Pero si alguien te está obligando o forzando para hacer estos cambios porque la Tía Beulah dice que así debe ser, es hora de pensar largo y profundo.



¿Ciertamente, si tu pequeño te está despertando cada hora o dos, no tiene que pensar mucho en la pregunta “esto me esta interrumpiendo?”

Obviamente lo está. Pero si su bebé se está despertándote una o dos veces durante la noche, es importante que tu determines exactamente cuanta interrupción esta causando este patrón, y tu decides en un objetivo realista.

🍷 Empiece hoy contemplando estas preguntas:

- ¿Estoy contenta con la forma cómo están las cosas, o me estoy volviendo, resentida, enojada, o frustrada?
- ¿Cómo está afectando negativamente esta rutina de noche a mi matrimonio, mi empleo, y mis relaciones con mis otros hijos?
- ¿Mi bebé está saludable, contento, y descansado?
- ¿Estoy yo, saludable, contenta, y descansada?

Una vez contestada estas preguntas, entenderás mejor no solamente lo que está pasando con el sueño de tu bebé, pero estarás conciente de cuán motivada están para cambiar.

## **Renuncia de Soltar el Cuidado Nocturno**

Un vistazo largo y tendido a tu corazón talvez te sorprende. Quizás encuentras que realmente te gusta esas horas tranquilas y quietas cuando no hay nadie más a tu alrededor. Recuerdo una vez, a media noche cuando estuve dando de mamar a Coleton a la luz de la luna. La casa estaba completamente quieta, pacíficamente callada. Mi esposo, Abuela y los tres niños mayores estaban dormidos. Acaricié, su pelo, su piel tan suave, me maravillé de este pequeño a mi lado y este pensamiento me sobrevino. “*¡Me gusta esto!*” Me gusta estos momentos silenciosos que compartimos durante la noche.” Entonces comprendí que necesitaba desear hacer un cambio antes que habría éxito en formar una rutina de dormir.

Ud. talvez necesita observar sus propios sentimientos. Si encuentras que estás realmente lista para hacer un cambio, necesitas darte permiso de terminar con esta fase de desarrollo de la vida de su bebé y moverse a otra fase en esta relación.

### ***Preocupación por la Seguridad de su Bebé***

¡Nosotros los padres nos preocupamos por nuestros bebés, y deberíamos de hacerlo! Cada despertar de nuestro bebé nos asegura que está bien — durante toda la noche. Nos acostumbramos a estos chequeos; nos asegura continuamente que nuestro bebé esta bien.

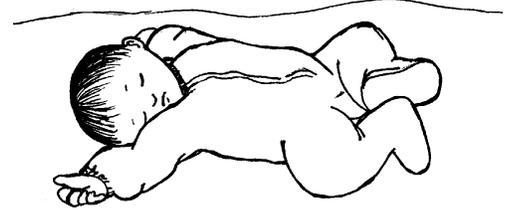
*“La primera vez que mi bebé durmió cinco horas seguidas, me desperté en un sudor frío, casi me caigo de la cama y salí corriendo por el pasillo. Estuve tan segura que algo terrible había sucedido, casi lloro cuando encontré que mi bebé dormía plácidamente.”* — Azza, madre de Laila de siete meses.

Padres que duermen junto con su bebé no están exentos de estos temores. Aún cuando duermes al lado de tu bebé, te encuentras chequeándolo frecuentemente durante la noche. El está durmiendo por largo tiempo, pero Ud. no, porque todavía está de vigilante de seguridad.

Estos son preocupaciones normales, que tienen sus raíces en los instintos naturales de proteger a tu bebé. Una vez que puedes asegurarte que su bebé está seguro mientras tu duermes, habrás tomado el primer paso para ayudarlo a dormir toda la noche.

### ***Creencias que las cosas cambiarán por Sí Solo***

Puedes tener la esperanza que una noche, tu bebé en forma mágica dormirá durante toda la noche. Quizás tienes los dedos cruzados pensando, “va a pasar esta etapa”, y no tendré que hacer nada diferente. En verdad, es muy raro el niño acostumbrado a despertarse por la noche de repente decide dormir durante toda la noche por sí solo.



¡Posiblemente esto te pase a ti, pero tu bebé quizá tenga dos, tres, o cuatro años cuando sucede! Decídate ahora, si tienes la paciencia para esperar tanto tiempo, o si estás preparada para iniciar el proceso ya.

### ***Muy Fatigada para Iniciar el Cambio***

Un cambio requiere esfuerzo, y esfuerzo requiere energía. Cuando estás exhausta, talvez encuentras que es más fácil mantener las cosas como están en vez de probar algo diferente. En otras palabras, cuando el Bebé se despierta por quinta vez esa noche, y estás desesperada por dormir, es tan fácil recurrir a la forma más fácil de regresarlo a dormir (mecer, amamantar, dar el chupete) antes de probar algo diferente.

Solamente el padre que se encuentra privado de sueño entiende lo que estoy diciendo aquí. Otros darán este consejo en forma calmada *“Si las cosas no van como deben, simplemente cambia lo que estás haciendo.”* En realidad, cada despertar de noche te pone en un estado mental nublado y lo único que deseas es dormir — ideas nuevas parecen requerir demasiado esfuerzo.

Para ayudar a tu bebé a que duerma bien, tendrás que obligarte a hacer algunos cambios y seguir tu plan, aún a media noche, y aunque sea la décima vez que el bebé te ha llamado.

Después de leer este artículo y estás segura que tu bebé esta listo, *es tiempo de hacer un compromiso hacia el cambio.* Este es el primer paso y a la vez un paso muy importante para ayudar a su bebé a dormir durante toda la noche.

# Acostándose Temprano indica Mejor Sueño para el Bebé

## ¿Porqué una hora de dormir temprano?

En sus esfuerzos para lograr que su bebé duerma mejor, muchos padres ponen a sus bebés a dormir tarde en la noche. Ellos piensan “Si está “realmente cansado” dormirá mejor, ¿verdad?” ¡Equivocado! Esto da el resultado contrario puesto que el bebé está sobre cansado, y falto de sueño. En muchos casos, el reloj biológico del bebé está pre-dispuesto para dormir temprano. Cuando los padres usan este tiempo, un bebé generalmente se duerme con más facilidad y tiene un sueño más placentero. La mayoría de los bebés están dispuestos para dormir entre las 6:30 y la 7:00 PM. Los bebés y los niños pequeños muchas veces tienen un período lloriqueo, o se vuelven irritables al final del día. Sospecho que es una señal de un niño sobre cansado o un niño deseando dormir.

## ¿Temprano a dormir, temprano a levantarse?

Para los bebés, temprano a dormir no significa temprano a levantarse! La mayoría de bebés duerme por más tiempo cuando van a la cama más temprano. Muchos padres tienen miedo de poner a sus bebés a dormir temprano, pensando que estarán ya listos para levantarse a las 5:AM. Pero este hecho trae resultados contrarios a los deseados, y muchas veces es estar despierto tarde en la noche resulta en el despertar temprano por la mañana. Mi hijo menor, Coleton de dos años iba a dormir a las 9:30, la misma hora que los otros niños iban a dormir, porque era conveniente para mí. Le llevaba mucho tiempo para tranquilizarse. Cuando empecé a ponerlo a dormir a las 7:00, se dormía con más facilidad y tenía el sueño más profundo.

## ¿Qué de los Padres que Trabajan?

Si Ud. es un padre trabajador y su tiempo con su bebé empieza entre las 6:30 y las 7:00 PM, te encontrarás entre luchando entre mantenerlo despierto para pasar tiempo con él o llevándolo directamente a la cama. Encontrarás, que cuando su bebé se acuesta temprano, y tiene un buen descanso, se despertará contento y listo para jugar. Porque tú has logrado una buena noche de sueño, podrías levantarte un poco más temprano para jugar con tu bebé antes de ir al trabajo, como una alternativa al juego vespertino.

## Encontrando la Mejor Hora de Dormir para su Bebé

Encontrar la mejor hora para poner su bebé a dormir puede tomar un poco de experimentación. Si estaba acostumbrado a poner tu bebé a dormir muy tarde, puedes probar estas dos alternativas:

- 1.) Haga el ajuste poniendo el bebé a dormir quince a treinta minutos más temprano cada dos o tres noches. Observe cuanto más fácil lograr dormir y note su hora de despertar y temperamento hasta que logras encontrar el mejor tiempo para ponerlo a dormir o
- 2.) Empezando como a las 6:30 PM, observe muy de cerca a tu bebé. Apenas exhibe señales de cansancio (Irritabilidad, falta de interés en los juguetes, vista vidriosa, bostezo) ponlo directamente a dormir, aun si su hora de dormir era a las 11:00PM. Cuando haces esto, mantén un ambiente silencioso y tranquilo y el cuarto del bebé oscuro para que parezca el ambiente usual de la media noche. Su bebé tal vez piense que solo va a tomar una siesta y despierta después de un descanso corto. Si hace esto, atiéndelo de inmediato, para que no se despierte completamente. Siga su método usual de ayudarlo a seguir durmiendo, tal como meciéndolo, o dando de mamar; mantenga el cuarto oscuro y callado, así como haces a la media noche.

Puede ser que lleve una semana o más para este ajuste a esta nueva hora de dormir, pero una vez que se logra, encontrarás que tú y tu bebé estarán más contentos.

