

## 2 **Dos maneras en que duermen los bebés**

Tu bebé necesita periodos de sueño ligero y de sueño profundo. Ambos tipos de sueño son importantes para la salud de tu bebé.

### SUEÑO LIGERO

Los bebés necesitan el sueño ligero para que su cerebro crezca y se desarrolle.



Durante el sueño ligero los bebés:

- Se mueven y hacen ruidos.
- Les tiembla el párpado o abren y cierran los ojos rápidamente.
- Respiran de forma rápida y lenta.
- Sueñan.
- Se despiertan fácilmente.

### SUEÑO PROFUNDO

Los bebés necesitan el sueño profundo para que sus cerebros descansen.



Durante el sueño profundo los bebés:

- Se mueven poco.
- Tienen los brazos y las piernas relajados y flojos.
- Tienen una respiración regular estable.
- Hacen movimientos de succión.
- No se despiertan fácilmente.

Espera las señales de sueño profundo antes de acostar a tu bebé.

## Consejos para padres soñolientos

Por algunos meses, tú vas a dormir en periodos cortos de 2 a 3 horas seguidas. Estos consejos NO harán que tu bebé duerma toda la noche, pero es posible que te ayuden a dormir unos minutos más.

### Mantén al bebé cerca por las noches

Los pediatras recomiendan que coloques la cuna o el moisés de tu bebé en tu habitación durante los primeros meses. Así no tendrás que ir muy lejos cuando tu bebé despierte y necesite algo.

### Mantén baja la luz

Mantener baja la luz mientras alimentas, haces eructar o cambias el pañal de tu bebé por la noche te ayudará a volver a dormir más rápido. NO es recomendable usar luz baja cuando estás haciendo algo que requiere de toda tu atención, como dar medicina.

### Duerme cuando tu bebé esté dormido

Aunque parezca imposible, trata de dormir cuando tu bebé lo hace. Incluso dormir por 90 minutos puede ayudarte a sentirte más descansada.

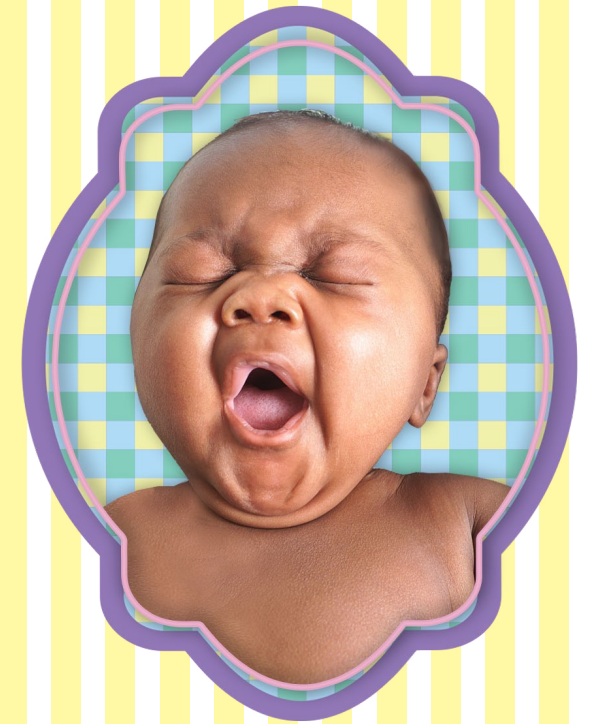
### Pide ayuda

Cuidar de tu pequeño puede ser una tarea difícil. Pide a familiares y amigos que te ayuden en la casa.



Developed by the Douglas/Sarpy County WIC staff in collaboration with the Nebraska WIC Program.

This information has been adapted from the California WIC Program California Department of Health and the UC Davis Human Lactation Center.



# Sueño saludable para el BEBÉ

Despertar por la noche puede ser difícil para los nuevos padres. Si sabes qué esperar, podrás sentirte más relajada y con más confianza.





## Patrones de sueño de los bebés

Algunos bebés necesitan dormir más que otros. A medida que tu bebé crezca, su sueño cambiará y será más predecible. Esto es lo que puedes esperar:

### De recién nacido a 6 semanas

Durante las primeras 6 semanas el sueño de su bebé será impredecible. Aún se está acostumbrando al mundo nuevo a su alrededor.

Los bebés recién nacidos solo duermen unas pocas horas a la vez y se despiertan muchas veces durante el día y la noche. Esto es normal y saludable para ellos.

### De 6 a 8 semanas

Es probable que tu bebé duerma más por la noche porque está despierto durante más tiempo en el día. Despertar por la noche aún es normal y saludable.

### Como a los 3 meses

Tu bebé dormirá más horas durante la noche, y se despertará menos.

### Como a los 6 meses

Tu bebé puede dormir por un periodo de hasta 6 horas seguidas.

Los bebés pueden tener etapas en las que se despiertan más porque crecen más rápido, están enfermos, o su rutina cambió.

Tu bebé recién nacido se despertará con frecuencia. Su estómago es tan pequeño que necesita comer muy seguido.

Es normal que los bebés se despierten por la noche. Despertar por la noche es importante para que tu bebé se mantenga saludable. Los bebés deben despertar para ser alimentados y para sentirse seguros y cómodos. Recuerda, los médicos recomiendan acostar a los bebés boca arriba.

