

* ¿Por qué se despierta mi bebé por la noche?

Los recién nacidos duermen mucho, pero no duermen como los adultos. La mayoría de los recién nacidos toma muchas siestecitas durante el día y la noche en vez de dormir por periodos largos. Despertar por la noche puede ser algo duro para los nuevos padres. Saber qué esperar te ayudará a sentirte más relajado y seguro.

Los bebés deben despertarse durante la noche. Despertar por la noche mantiene sano a tu bebé. Los bebés necesitan despertarse a menudo para alimentarse. También se despiertan para asegurarse de que estás cerca y así sentirse seguros y cómodos. Recuerda que los doctores recomiendan acostar al bebé boca arriba para dormir.



* ¿Qué puedo esperar?

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

Del nacimiento a las 6 semanas

Durante las primeras 6 semanas, el sueño de tu bebé será impredecible. Todavía se está acostumbrando al nuevo mundo que le rodea. Tu recién nacido dormirá solo unas horas cada vez y se despertará varias veces durante el día y la noche. Es un patrón normal de sueño.

De las 6 a las 8 semanas

Es posible que el bebé duerma más de noche porque pasa más tiempo despierto durante el día. Despertar por la noche sigue siendo normal y saludable.

Alrededor de los 3 meses

Por la noche, tu bebé empezará a dormir durante más tiempo y no se despertará tan a menudo.

Alrededor de los 6 meses

El bebé puede dormir hasta 6 horas seguidas.

Habrà días en que el bebé se despertará más a menudo. Esto quizás se deba a estirones de crecimiento, enfermedades, dentición o cambios en su rutina.

¿Qué pasa cuando mi bebé duerme?

El bebé necesita periodos de sueño ligero y profundo. Los dos tipos de sueño son importantes para la salud de tu bebé.

Sueño ligero

Los bebés necesitan sueño ligero para que el cerebro crezca y se desarrolle. Los bebés sueñan durante el sueño ligero. Soñar es saludable para ellos.

Durante el sueño ligero los bebés:

- Se mueven y hacen ruidos.
- Abren y cierran los ojos rápidamente o les tiemblan los párpados.
- Respiran rápida y lentamente.
- Sueñan.
- Se despiertan fácilmente.

Sueño profundo

Los bebés necesitan sueño profundo para que el cerebro descanse.

Durante el sueño profundo los bebés:

- No se mueven mucho.
- Se relajan y las piernas y los brazos parecen de trapo.
- Respiran constante y regularmente.
- Hacen movimientos de succión.
- No se despiertan fácilmente.

Al dormirse, los bebés recién nacidos entran en el sueño ligero. Algunos quizás se despierten fácilmente si los acuestan mientras están en el sueño ligero. Antes de acostar a tu bebé, espera hasta observar las señales de sueño profundo.

Aunque la falta de sueño puede ser difícil para los padres, es normal que los bebés se despierten a menudo. Recuerda que el bebé dormirá periodos más largos en un par de meses. Habla con tu doctor si te preocupa el patrón de sueño de tu bebé.



Para más información sobre el sueño seguro,
visita <http://www.cadaonzacuenta.com>

Visita nuestro sitio web en TexasWIC.org.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

© 2017 Todos los derechos reservados

Stock no. 13-211A rev. 01/17

