

# Hábitos de Sueño



# CR3NTI®

Neuropsicología y estimulación a tiempo



# TIPS PARA EL SUEÑO DE TU BEBÉ

- Reducir las onzas y la concentración de la leche
- Masaje digestivo: Realizar movimientos circulares con las yemas de los dedos en sentido de las manecillas del reloj encima de su panza. (es importante que no tenga ropa y que el contacto sea piel con piel).
- Espaciar las tomas de leche cada 4 horas y diluirlas
- Darle biberón en la noche (no pecho) para no sacarlo de la cuna
- Enseñarle a tomar el chupón por sí solo y que se lo ponga en la boca si se despierta durante la noche. ¿Cómo se logra? Colócale muchos chupones en la cuna, juega con él con chupones durante el día y en la noche dársele en la mano para que poco a poco se lo lleve a la boca él solo.

Nota: Adjunto encontrarás diferentes masajes que puedes darle a tu bebé.

## IMPORTANCIA DEL SUEÑO

La calidad del sueño es muy importante para la calidad de vida de la familia.

Para poder lograr rutinas del sueño bien establecidas implica compromiso por parte de los padres; ser consistentes y respetuosos con las necesidades del bebé.

### Consideraciones previas:



### SALUD:

Toma en cuenta que para que tu bebé duerma bien no debe tener cólicos ni reflujo. Si tu bebé tiene este problema llévalo al pediatra para que lo dé de alta.



## **EMOCIONAL**

Si están pasando por cambios importantes como por ejemplo la llegada de un nuevo hermanito, cambio de casa, etc es común que el bebé se desajuste teniendo problemas de sueño.

## **EDAD**

Ajustar expectativas de acuerdo a su edad para saber cuántas horas necesita.



## **ETAPAS DEL DESARROLLO**

Los desfases en el sueño pueden estar vinculados a un aspecto emocional por ejemplo a los 9 meses separación con la madre y transición a los 12 meses.

## **4 PILARES IMPORTANTES PARA LOGRAR HÁBITOS DE SUEÑO**





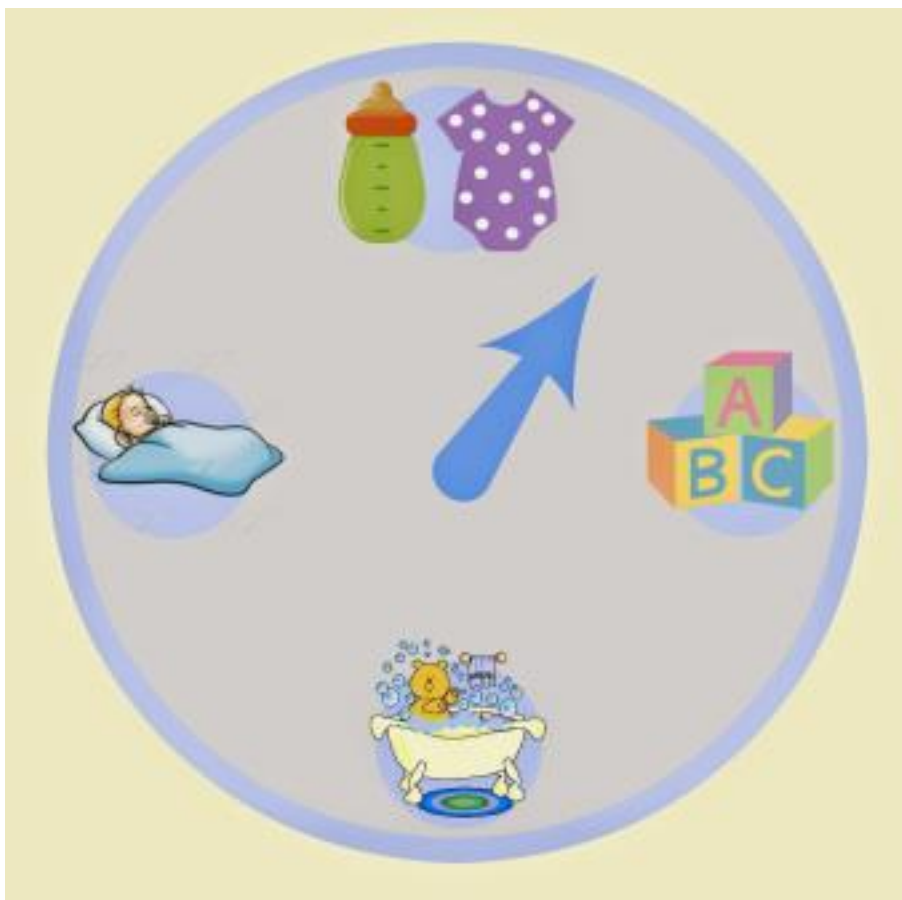
## 1. Rutina:

Hay dos tipos de rutinas, **diurna** y **nocturna**.

Durante la rutina **diurna** es importante anticipar la siesta, escoger dos o 3 actividades que lo calmen para iniciar la siesta, por ejemplo cambiar el pañal, bajar las cortinas y cantar una canción o poner música.

En cuanto a la rutina **nocturna** se debe anticipar el momento de dormir utilizando 3 pasos. Por ejemplo puede ser baño con música, envolverlo en una toalla como “taco” y darle su última toma. La mamá puede escoger la rutina que quiera pero lo importante es que deben ser 3 actividades que lo relajen. Adicional a esto es buen momento para conectar con él o ella, si durante el día hubo momentos difíciles se puede usar ese tiempo para pedir disculpas o agradecer.

## 2. Horarios:



Los horarios son importantes pues se vuelve un bebe predecible y seguro pues siempre sabe qué va a pasar.

## ¿Cómo se establecen los horarios?

1. Durante 3-4 días toma nota de la hora en que se despierta tu bebé. Si no despierta consistentemente a la misma hora, establece una hora promedio de despertar (por lo general entre 6:00 am – 8:00 am) y una hora de dormir (por lo general recomendamos entre 7:00 pm – 8:00 pm). La mayoría de los bebés que realizan siestas, en promedio duermen 11 horas nocturnas.
2. Si se despierta antes de la hora establecida, tómalo como un despertar nocturno. Si no se ha despertado, despierta a tu bebé varios días a la misma hora para poder iniciar tu día a la misma hora.
3. Durante 3 -4 días toma nota de la hora que tu bebé presenta señales de sueño durante el día para hacer sus siestas: bostezo, se talla los ojos/nariz/orejas, está irritable u otras señales que sólo tú identificas de tu bebé.
4. Si te cuesta identificar las señales y no sabes cuántas siestas debería hacer, puedes utilizar los horarios de ejemplo y realizar ajustes de las horas en los formatos descargables “Horarios para Ajustes por edad”. Todos los horarios, son elaborados en función a las horas que tu bebé puede estar despierto para no cansarse demás según su edad, por lo que la variación no debería ser más de +/- 1/2 hora.
5. Si ya armaste el horario de tu bebé, llévalo a la práctica **consistentemente** varios días.

\*(Abajo encontraras adjunto un PDF para ir colocando los horarios)

TABLA Horarios de siesta por meses

Edad	0-5m	6-9 meses	9-18 meses	18 a 24 meses
#siesta	5-4	3	2	1
Duración	30 min- 2 hrs	Al menos 2 de 1 hra	1 hra cada una	1 hra
Horas despierto	45 min-2 horas	2-3 horas	3-4 horas	5-6 horas

Todo parte de la hora que despierta tu bebé. A partir de ese momento se hace una toma, se contabilizan dos o tres horas para que juegue y a la cuarta hora empiezan a haber señales de sueño, duerme durante dos horas y así sucesivamente durante todo el día.

### **3. Siestas:**



Son importantes porque estabilizan el humor del bebé, influye en el comportamiento de cada uno. Gracias a ellas se evitan las batallas al dormir. Si llega muy irritado, de malas o cansado entorpece el proceso y se le dificultará dormir.

Las siestas evitan que se despierten en la noche pues los niños que pasan mucho tiempo despierto acumulan cortisol y esto hace que tenga sueño inquieto, incluso despierta y ya no logra conciliarlo.

¿Cómo lograr que haga siesta tu bebé?

1. Rutina
2. Horario predecible
3. Lugar de la siesta (brazos coche, carriola)

\*Nota: si quieres hacer la siesta en su cuna, puedes empezar en su cuarto en su carriola y luego lo pasas a la cuna para que asocie la cuna con la siesta. Si no, se le dificultará mucho el proceso y no lo logrará.

## **4. Yo me duermo:**



Es la capacidad que tiene el bebé de dormirse por sí mismo. Es el más importante. Cuando se logra, es porque ya se trabajaron los tres pilares anteriores. Ya tiene una rutina que lo anticipa, un horario establecido, siestas.

¿Por qué es importante que durante el día aprenda a dormirse solo?

La capacidad que tenga tu bebé para lograrlo mantiene continuidad en el sueño, en las siestas y en la noche.

Todos hacemos asociaciones al momento de dormirnos, todos nos despertamos por fracciones de segundo pero si no encontramos nuestra almohada es probable que se nos dificulte conciliar el sueño. Lo mismo ocurre con los bebés. Si tu bebé se durmió en tus brazos, en tu pecho o en movimiento probablemente hizo una asociación relacionando esos estímulos.

Siempre que se despierte a lo largo de la noche va a requerir que se reproduzcan. Por eso es importante que no se duerma durante la rutina. La rutina no es para dormir es para relajarlo.

**Pasos para que se duerma solo:**

1. Reemplazar asociaciones de sueño por alguna prenda, cobija, peluche con olor a mamá o música relajante (tú conoces a tu bebé). La intención es darle todas las herramientas posible que en tu ausencia lo quedan ayudar a él a consolarse y en consecuencia conciliar el sueño.
2. Desvanecer tu intervención de forma gradual (no es de un día para otro). Lo primero a detectar son las asociaciones que tiene tu bebé en el sueño, si t bebé está acostumbrado de dormir en tu pecho, brazo o sillón entonces tiene una asociación con tu pecho, o estar encima tuyo en lugar que en la cuna. Se debe hacer un proceso para que poco a poco llegue a la cuna: primero se debe quitar la succión que se duerma en tu cuarto pero sin succionar la botella o tu pecho. Después quítale el movimiento para dormir para que logre conciliarlo de manera estática. Posteriormente ya no se dormirá en tus brazos; se le arrullará un poco y luego colocarlo en su cuna calmado. Acompáñalo el tiempo necesario pero que no se duerma en brazos. Acompáñalo en la cuna y acuéstalo despierto, quédate con él hasta que concilie el sueño. Acuéstalo despierto y sal del cuarto. Por último, desvanece la expectativa nocturna: si el bebé se despierta y le dan una botella o lo llevan al cuarto de sus papás, evidentemente lo va a pedir todas las veces que se despierte en la noche. Si tu bebé se despierta en la noche se debe ir a checar que todo esté bien pero si cuando esto ocurre el bebé se despierta totalmente estamos construyendo sobre una expectativa que no debe estar ahí. Se debe tener consistencia en la manera de actuar, hacer lo mismo cada vez que se despierte.

Información recuperada de <http://buendibuenanoche.com/pilares/yo-me-duermo/>

## • **Horarios y rutinas por meses:**






[horarios-para-ajustes-1518m-2a](#)

[horarios-para-ajustes-9-1518m](#)

[horarios-para-ajustes-6-9m](#)



## • Masaje Mamá- Bebé (VIMALA)

<b>Ruedas de molino</b>	Se hace como si estuviéramos jalando agua hacia nosotros, primero una mano y luego la otra. Estos movimientos ayudan a sacar gases y a que el bebé se sienta más agusto.	
<b>Reloj</b>	Colocamos nuestras dos palmas sobre el vientre del niño, Y presionamos la pancita, como dibujando un reloj. Esto es porque la comida sigue ese camino. Al dibujar un reloj sobre su pancita, ayudamos a la digestión. Dedos caminadores. Dos dedos: el índice y el mayor van caminando de izquierda a derecha.	
<b>Ranita</b>	Encogemos las dos piernitas, llevando las rodillas al vientre. Esto le va a ayudar a soltar gases y a sentirse aliviado.	
<b>Calorcito</b>	Darle calorcito y vibración con toda la palma de la mano, envolviendo al vientre. Vamos a sentir el vientre duro. Envolvemos con nuestra palma al vientre y tratamos de transmitirle calor vibrando suavemente. Cuando sintamos que la pancita se afloja decimos: "Muy bien, así flojito". Así, poco a poco, el bebé irá aprendiendo a responder aflojándose.	
<b>Pecho</b>	Colocamos las dos palmas sobre el pecho del bebé y las llevamos hasta las costillas, como alisando las páginas de un libro	
<b>Hombros</b>	Recorremos con la palma, de un lado de la cintura, al hombro contrario, y al llegar, envolvemos al hombro y le damos un pequeño jaloncito para abajo.	