

Sueño saludable para los bebés

Los bebés duermen diferente a los adultos. Tienen dos tipos de sueño:

Sueño ligero

- El sueño ligero es importante para el desarrollo del cerebro.
- Los recién nacidos caen dormidos en un sueño ligero.
- Los bebés van a soñar, moverse y hacer ruidos.
- Los bebés se despiertan fácilmente cuando los acuestan justo después de dormirse.

Sueño profundo

- El sueño profundo es importante para el descanso pleno.
- Después de los primeros 20-30 minutos de sueño ligero, la respiración de los bebés se vuelve más regular, se quedan bien quietos y son más difíciles de despertar.
- Los bebés todavía pueden hacer movimientos de succión y se pueden espantar, pero esto no les despertará.
- Entre 12 y 16 semanas, los bebés comienzan a dormir en un sueño profundo (como los adultos) y despiertan con menos frecuencia.

Despertarse es importante

- Se suponen que los bebés deben despertarse por las noches para comer y reconfortarse (pañal seco y afecto).
- Algunos bebés que duermen demasiado profundo durante mucho tiempo corren un mayor riesgo de la muerte súbita del lactante (SMSL).

Cuando necesitan los bebés ser despertados

A veces los bebés tienen mucho sueño y puede ser difícil despertarlos para darle de comer. Esto puede suceder con los recién nacidos cuyas madres recibieron medicación durante el parto. He aquí algunas maneras para despertar a su bebé:

- Cambie la posición del bebé.
- Cámbiele el pañal o quítele la ropa.

- Toque suavemente las manos, planta de los pies o estómago del bebé.
- Sostenga a su bebé desnudo en su pecho desnudo corazón a corazón.

Algunas razones por las que los bebés se despiertan más a menudo de lo esperado

- Prematuridad (bebé prematuro)
- Tener un televisor en la habitación u otros ruidos
- Enfermedad o lesión
- Cafeína en la dieta de la madre lactante
- Mala alimentación
- Cambios en la rutina del bebé

Consulte a su médico, según sea necesario.



Consejos para los padres soñolientos (cansados)

- Si el bebé se despierta fácilmente después de dormirse, manténgalo cargado hasta que deje de retorcerse y se haya quedado bien quieto (sueño profundo).
- Incluya tiempo de juego y actividad durante el día esto conlleva a que el bebé duerma mejor por la noche.
- Mantenga el televisor apagado o fuera de la habitación donde duerme el bebé.
- Conseguir dormir al menos 90 minutos a la vez (longitud de un ciclo de sueño para adultos) puede ayudarle a sentirse más descansada que una siesta corta.
- Acepte ayuda de familiares y amigos con las tareas domésticas o con el cuidado del bebé para que pueda descansar.

