

## Hábitos de sueño saludables: bebés y niños pequeños

### Healthy Sleep Habits: Babies and Toddlers (Spanish)

El sueño es importante a todas las edades. Los recién nacidos no distinguen el día de la noche, por lo cual duermen y se despiertan en todo momento. El sueño en los niños pequeños también puede variar. Esto puede ser difícil para los padres.

#### La cantidad de sueño que necesita su hijo depende de su edad

Edad	Cantidad de sueño	Otro
Recién nacido a 2 meses	De 16 a 20 horas al día	<ul style="list-style-type: none"> <li>Su hijo estará despierto de 1 a 2 horas entre las horas de sueño.</li> </ul>
Bebés: de 2 meses a 1 año	De 13 a 15 horas al día	<ul style="list-style-type: none"> <li>El tiempo de sueño incluye el sueño nocturno y las siestas de la mañana y la tarde.</li> </ul>
Niños pequeños: de 1 a 2 años	12 horas al día	<ul style="list-style-type: none"> <li>El tiempo de sueño incluye las siestas de la tarde.</li> <li>Las siestas deben ser menores a 3 horas.</li> <li>Haga que su hijo se despierte a las 4 p. m. para que duerma por la noche.</li> </ul>

#### Ayude a su hijo a dormir mejor

- Alimente a su bebé justo antes de acostarse para que no tenga hambre cuando lo acueste en su cuna.

- Ponga a su hijo en su cuna cuando tenga sueño, pero aún no se haya dormido. Esto le permite aprender a conciliar el sueño por su cuenta.
- Acueste siempre a su bebé de espaldas en la cuna. Haga esto hasta que tenga 1 año (Imagen 1).
- Tenga un horario de sueño regular y una rutina nocturna.
  - Su hijo debe irse a dormir a la misma hora todas las noches.
  - Las rutinas nocturnas pueden incluir alimentación, baño, cuentos, música suave, etc.
- Puede darle a su bebé un chupete mientras duerme.
  - Un chupete puede reducir el riesgo de síndrome de muerte infantil súbita e inexplicable (Sudden Unexplained Infant Death Syndrome, SUIDS).
  - Si está amamantando a su bebé, asegúrese de que pueda poner su boca alrededor del pezón y agarrarlo, antes de comenzar a usar el chupete. Esto suele ser alrededor de las 3 a 4 semanas de edad.
- No ponga a su hijo en su cuna con un biberón o una taza. Dormir con leche o jugo en la boca puede provocar caries.



**Imagen 1.** Siempre ponga a su bebé de espaldas en la cuna.

## Prevenga los malos hábitos

- Acueste a su bebé en la cuna de espaldas, para que esté seguro y aprenda a dormir solo.
  - El sueño seguro para bebés de hasta 1 año de edad también incluye:
    - Compartir la habitación, pero NO la cama
    - No debe haber nada en la cuna aparte de su bebé, esto incluye mantas, animales de peluche o protectores
- Alimentaciones nocturnas
  - Cuando los bebés pesan 2 veces su peso al nacer, es posible que no necesiten que los alimenten por la noche.
  - Pregúntele al proveedor de atención médica de su bebé cuándo comenzar a reducir las alimentaciones nocturnas.
- Cuando su bebé tenga alrededor de 6 meses, intente esto si se despierta y se queja por la noche.
  - Revíselo, sin dejar que lo vea. Si lo hace, esperará que siga viniendo cuando se queje.
  - Al principio, los quejidos duran unos 10 minutos. La noche siguiente, deje que los quejidos duren un poco más.

- Para que esto funcione, debe seguir haciéndolo una y otra vez de la misma manera.
- Recuerde, está ayudando a su hijo para que aprenda a dormirse de nuevo solo.
- Si esto no funciona después de algunas semanas, puede detenerse. Vuelva a intentarlo en 4 o 6 semanas.

**Llame al proveedor de atención médica de su hijo, si:**

- Los problemas para dormir no desaparecen después de seguir estos consejos
- Su hijo ronca muy fuerte
- Su hijo tiene largas pausas en la respiración cuando duerme
- Tiene otras preguntas o inquietudes