

SMILEAT

Las claves del sueño de tu peque

Para dormir
como un bebé

de 0 a 18
meses



No sabemos cuándo dormirá toda la noche, pero sí que mejorará cada día.

1.

Necesidad de sueño según su edad.

2.

Tips para mejorar su sueño.

¡Y el tuyo también!

3.

Dudas frecuentes y respuestas.

1.

Necesidad de sueño según su edad.

En las siguientes tablas te damos la media de sueño de un bebé según su edad.

Aunque
cada bebé
es un mundo

En ellas encontrarás:

Horas de sueño ininterrumpido en la noche.

Sueño diurno y en cuántas siestas debe dividirse.

Ventanas de sueño, la media de horas que debe pasar despierto.

¡Esto es clave!

1.

Necesidad de sueño según su edad.

Hasta los 4 meses no empieza a desarrollarse su ritmo circadiano, que les permite diferenciar el día de la noche, por lo que si no consigues establecer una rutina en estos meses, no te agobies, es totalmente normal que duerma más de día que de noche.

¡Se irá regulando solo!

1.

Necesidad de sueño según su edad.

Tabla de necesidades de sueño promedio:

	Sueño nocturno	Sueño diurno	Nº de siestas	Ventanas de sueño
0 a 4 meses	9 h	5/7 h	Muchas y cortas	1/1:45 h
4 a 6 meses	10/12 h	3/4 h	3 ó 4	1:30/2:30 h
6 a 8 meses	11 h	3:30 h	2 ó 3	2:30/3 h
9 a 12 meses			2	3:30/4 h
13 a 18 meses	11/ 12 h	2/ 2:30 h	1 ó 2	4/5 h

1.

Necesidad de sueño según su edad.

Para crear su propio horario, lo mejor es estar atento a las ventanas de sueño según su edad. A continuación encontrarás una tabla con un horario de sueño de ejemplo.

No te preocupes
si no sale perfecto

Se trata de un promedio, depende mucho de la época del año (por la luz solar), de cada peque, de la familia...

Hasta los 6 meses es difícil establecer un horario y una rutina estricta. Durante este tiempo, te aconsejamos exponerle a la luz solar durante el día y mantener las luces de casa apagadas o tenues en la noche, le ayudará a desarrollar el ritmo circadiano.

Para diferenciar
el día y la noche

1.

Necesidad de sueño según su edad.

Horario promedio

6/8 9/12 13/18
meses meses meses

Despertar	7:30/8:00		
Siesta 1	9:30/ 10:00	10:00/ 10:30	10:30
Siesta 2	12:30/ 13:00	13:30/ 14:00	14:00
Siesta 3	16:00		
A dormir	20/20:30		
	20:00/ 21:00		

2.

Tips para mejorar su sueño.

Ya conoces las necesidades de sueño según su edad.

Ahora es momento de establecer una rutina de sueño y apagarte a ella.

Aquí te damos algunos consejos:

- Presta **muchísima atención a sus ventanas de sueño**. Un bebé sobre-cansado tendrá más despertares.
- Establece una **rutina de sueño**, y apégate a ella. Por ejemplo: primero un baño relajante, luego la cena, después un cuento...

¡Y a dormir!

2.

Tips para mejorar su sueño.

- Crea un **ambiente adecuado**
 - Oscuridad
 - Mimos
 - Ruido blanco a menos de 50 dB
 - Temperatura máxima de 25°
 - Comodidad
- Evita las pantallas al menos 2 horas antes de ir a dormir.
Inhiben su producción natural de melatonina (hormona del sueño).
- El ruido blanco a no más de 50 decibelios le ayudará a la conciliación y mantenimiento del sueño.
Puedes dejarlo toda la noche.

3.

Dudas frecuentes y respuestas.

- Colecho, ventajas e inconvenientes.
- ¿Biberón o pecho durante la noche?
- ¿Dormirle en brazos o en la cuna?
- Cómo establecer una rutina saludable.
- Cómo conseguir que duerma en la cuna.
- Cómo hacer que se duerma más temprano.
- Mi bebé tiene reflujo, ¿qué hacer para que duerma mejor?
- Cómo identificar los signos de cansancio

Haz clic para
ver las respuestas



3.

Dudas frecuentes y respuestas.

Colecho, ventajas e inconvenientes.

Hay peques que duermen peor haciendo colecho porque no tienen su propio espacio o porque son muy sensibles y cualquier movimiento o ruido les despierta.

Otros peques, sin embargo, se sienten más calmados con la presencia de mamá/papá y dormirán mejor.

Si decides hacer colecho, asegúrate de hacerlo de forma segura: sin cojines, almohadas ni mantas, con barandas de seguridad o en el suelo, y ambos girados hacia el bebé.

3.

Dudas frecuentes y respuestas.

¿Biberón o pecho durante la noche?

Si habéis decidido amamantar, lo ideal es dar el pecho antes de dormir, con luz tenue en la habitación y con un ambiente calmado, sin que se llegue a dormir en el pecho, separarle y seguir con la rutina para dormir (cuento, canción...) después a la cuna, mimitos, y a dormir.

El resto de tomas nocturnas pueden darse en biberón, pero nunca en posición tumbada.

Hay que tener en cuenta la hora de la extracción de la leche materna, ya que se modifica según el horario. En la noche la leche materna lleva melatonina, que ayuda a la conciliación natural del sueño.

3.

Dudas frecuentes y respuestas.

¿Dormirle en brazos o en la cuna?

Si hace la noche de corrido y dormirle en brazos os funciona, no hay mayor problema.

Pero si tiene despertares nocturnos, es importante que aprenda a conciliar el sueño por sí solo (no antes de los 6 meses), y que se duerma en su cuna siendo consciente de dónde está. Así será capaz de gestionar los despertares de manera autónoma.



3.

Dudas frecuentes y respuestas.

¿Cómo establecer una rutina saludable de sueño?

Hay que fijarse en las necesidades de sueño para su rango de edad y asegurarse de que tienen cubierto su sueño diurno. Si descansan durante el día, dormirán mejor en la noche. Si no duermen suficiente de día, o lo hacen a deshora, llegarán sobre-cansados y les costará más conciliar el sueño y mantenerlo durante la noche.

A los peques les calma saber qué va a pasar. Por lo que es importante seguir una rutina.

3.

Dudas frecuentes y respuestas.

Cómo conseguir que duerma en la cuna

La consistencia es la única clave.

Cuando decidáis que va a dormir en su cuna, apegaros al plan. Si un día estáis más cansados y en el segundo despertar le metéis en la cama, habréis retrocedido muchos pasos, porque ya el bebé estará recibiendo mensajes diferentes.

También, es importante familiarizarles con su habitación y la cuna. Jugar con ellos unos días antes en la misma, para que creen asociaciones positivas a la misma.

3.

Dudas frecuentes y respuestas.

¿Cómo consigo que se duerma más temprano?

Hay que evitar varios factores que desfavorecen la conciliación del sueño:

La luz azul de las pantallas inhibe la producción natural de melatonina, dificultando la conciliación del sueño.

El sobre-cansancio hace que les cueste más conciliar el sueño.

La sobre-estimulación antes de ir a dormir como luces de casa muy fuertes, ruido, visitas...

No tener una **rutina de sueño estable**.

Alimento insuficiente, o muy pesado. Es importante que tengan una alimentación adecuada a su edad.

3.

Dudas frecuentes y respuestas.

Mi bebé tiene reflujo, ¿qué hacer para que duerma mejor?

Ponle en **posición boca arriba**, ligeramente inclinado hacia la espalda (unos 30 grados), y que el lazo izquierdo sea el que está hacia abajo.

Dále de **comer al despertar** y no antes de dormir.

Reducir los lácteos en la dieta de la mamá si está amamantando suele ayudar.

Elevar la cuna con una cuña, y ayudarle a eructar después de comer, así como mantenerle elevado al menos 30 min después de comer.

3.

Dudas frecuentes y respuestas.

Cómo identificar los signos de cansancio.

Los signos de cansancio más comunes son: **tocarse la oreja, frotarse los ojos, tocarse el pelo, bostezar...**

Cada niño lo hace de una forma, pero suelen repetir el mismo patrón siempre que tengan sueño.

Las ventanas de sueño ayudan a saber cuándo es momento de dormir.

Cuando tienen sueño pero no duermen y siguen en activo, terminan por re-activarse y nos dará la falsa sensación de que ya no tienen sueño...Prueba a ayudarle a calmarse y dale la oportunidad de dormir.

3.

Dudas frecuentes y respuestas.

¿Tienes más dudas?



Lucía Gómez
es **Gentle Sleep Coach certificada**
y te ayudará encantada



+34 695 10 39 39



@shleepcoach

www.shleepcoach.com

**El mejor consejo
que podemos darte
es que mientras tu peque duerma,
aproveches para descansar tú
y hacer las cosas
que realmente importan.**

Y la cocina
déjanosla a nosotros.

En Smileat sabemos que tener hijos es algo maravilloso, pero reconocemos que no es fácil.

Desde que nacimos en 2015, teníamos claro que queríamos ayudarte con productos honestos y elaborados como tú lo harías en casa.

CONÓCENOS

100%
ecológico
y natural

Frutas y verduras
de temporada
y de aquí

Envases
sostenibles

Libre de
alérgenos

Sin aditivos, ni sal
ni azúcar añadidos

SMILEAT

**Alimentemos
la honestidad**