



# Sueño saludable para usted y su bebé

Oregon Health Authority

## Actividad autodidáctica



- En los bebés chiquitos, el despertarse los protege y los mantiene saludables.
- Despertarse con el bebé puede ser difícil para los padres primerizos.
- Al saber a qué atenerse le ayudará a sentirse más relajada y más confiada en sí misma.

Un bebé tiene 2 fases de sueño: “activo” e “inactivo”.

Cada vez que su bebé se queda dormido, pasa por las dos fases de sueño. El sueño ligero se denomina “**sueño activo**” y el sueño profundo, “**sueño inactivo**”.

### Durante la fase de sueño activo:

- Su bebé sueña
- Se despierta con facilidad
- Se estimula y se desarrolla su cerebro
- Se mueve ligeramente y hace ruiditos



¡El cerebro de su bebé **necesita** del sueño ligero para crecer y desarrollarse! Los sueños son saludables para su bebé.

### Durante la fase de sueño inactivo:

- Su bebé no se mueve mucho
- A veces gesticula como si estuviese mamando
- Podría tener sobresaltos
- Se demora más para despertarse



El sueño inactivo es un sueño profundo y es importante para que el cerebro de su bebé descanse.

## Despertarse de noche

¿Cuánto duerme un bebé antes de despertarse?

|                |                    |
|----------------|--------------------|
| 0 a 6 semanas: | <b>2 a 4</b> horas |
| 2 meses:       | <b>3 a 4</b> horas |
| 4 meses:       | <b>4 a 6</b> horas |
| 6 meses:       | <b>6 a 8</b> horas |



Si su bebé se despierta mucho más de lo indicado, tal vez desee consultar con su pediatra.

### ¡Los patrones de sueño cambian!

- El recién nacido duerme 16 horas al día. Empezará con el sueño activo y pasará al inactivo al cabo de unos 20 minutos.
- Entre las 6 y 8 semanas de nacido, dormirá más de noche.
- Llegadas las 12 semanas, dormirá más como usted y empezará sus ciclos de sueño en la fase inactiva. Se despertará con menos frecuencia.
- Quizá su bebé se despierte más a menudo si está enfermo o se le cambia su rutina.

#### Actividad

¿Cuánto duerme su bebé antes de despertarse?

¿Qué diferencias hay con el tiempo que se indica para los bebés de su misma edad?

### Sugerencias para los padres desvelados

- Después de alimentarlo a su bebé espere para acostarlo hasta que vea señales del sueño tranquilo..
- El juego y la actividad física durante el día son importantes para que su bebé duerma bien de noche.
- Apague las luces y la televisión en el área que duerme su bebé.
- Descanse mientras duerme su bebé. Incluso una siesta corta puede ayudarlo a sentirse más descansada.

#### Actividad:

¿Cuáles de estas sugerencias pondrá en práctica para ayudar a su bebé a dormir mejor?