



DORMIR PARA BEBÉS

¿Cuánto sueño necesita mi bebé?

- Los bebés de hasta tres meses de edad deben dormir entre 14 y 17 horas en 24 horas.
- Los bebés de hasta cuatro a doce meses deben dormir de 12 a 16 horas o dormir al día, con 3 a 4 de esas horas durante el día.

¿Qué puedo hacer para ayudar a mi bebé a dormir?

- La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda compartir habitación hasta el año de edad. Esto significa que la cuna, moisés o cuna portátil está en su habitación.
- Coloque siempre a su bebé boca arriba para dormir sobre una superficie firme y plana. Puede utilizar una sábana ajustable que se ajuste perfectamente a la superficie para dormir. NO coloque nada más en la cama del bebé, como almohadas, juguetes o protectores de parachoques.
- Revise si hay peligros cerca de donde duerme el bebé, como móviles, cordones de ventanas o listones.
- Deje que su bebé duerma únicamente con productos hechos para dormir. No utilice columpios, sillas de coche, etc. para que su bebé duerma.
- Comience una rutina a la hora de acostarse que le resulte familiar y relajante a su bebé. Bañar, leer y cantar pueden calmar a su bebé. Su bebé aprenderá la rutina a la hora de acostarse mientras usted la hace constantemente todas las noches.
- Intente poner a su bebé en la cuna o moisés mientras esté somnoliento. Esto ayudará al bebé a aprender a conciliar el sueño por sí solo. Si el bebé llora cuando lo acuestas, tranquilízalo sin levantarlo. Intenta ofrecerle el chupón.

- Cuando el bebé se despierte durante la noche para alimentarlo, mantenga las luces bajas y trate de no moverlo para jugar o hablar mucho por la noche. Una vez terminada la alimentación, vuelva a colocar al bebé en el moisés.
- Todos los productos para dormir deben estar aprobados por la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo de EE. UU. y cumplir con los estándares de seguridad federales.
- Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre el sueño de su bebé, comuníquese con su médico.