

Recomendaciones para el sueño del bebé



No hay ninguna fórmula mágica para que los niños duerman bien, pero estas recomendaciones os pueden ayudar a mejorar el sueño de toda la familia.

No tengas falsas expectativas

Al nacimiento los niños duermen a lo largo de las 24h del día, y hasta los 3-6 meses no se va consolidando el sueño nocturno. Además, cuando son pequeños es normal que se despierten para comer cada 2-3 horas, y muchos niños se siguen despertando 1-2 veces hasta los 2 años.



Crea una rutina

Es importante crear una rutina relajante antes de acostarse, que puede incluir el baño, darle crema, cenar y contar un cuento o cantar una canción. Cada uno debe crear su rutina, a ser posible siempre igual y siempre a la misma hora



Evita asociaciones

Los niños, igual que los adultos, se pueden despertar después de cada ciclo de sueño. Si se ha dormido al pecho, reclamará el pecho Si se ha dormido en brazos, reclamará los brazos. Si se ha dormido solo, le resultará más fácil volver a dormirse.



*no te sientas culpable

Cada familia es diferente, algunas prefieren el colecho y otras prefieren dormir separados. No hay que sentirse culpable por preferir una de las 2, o por cambiar en un momento dado. Sólo ten en cuenta que si vas a hacer colecho hay que tomar algunas precauciones.



Pide ayuda

Si tu hijo tiene problemas para dormir consulta con tu pediatra, que es el que mejor te va a poder ayudar para diferenciar lo que es normal de lo que no. Y por supuesto, nunca administres ninguna medicación sin control médico (Incluida la melanina)