



RUTINA MODELO PARA BEBÉS DE 6 MESES

The ★ Baby
Sleep Club

BY CARLOTA

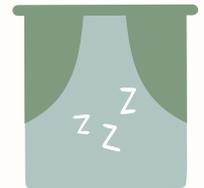
Personalmente, siento que **hay un antes y un después muy marcado a los seis meses de un bebé.**

Seguramente notarás que tu bebé a esta edad comienza a permanecer despierto por más tiempo, juega más, incluso puede que ya sepa sentarse por sí mismo, ¡y ni hablar del gran paso de la introducción a la alimentación complementaria!

Si tienes un bebé de seis meses, he creado esta pequeña guía con horarios y rutinas y las respuestas a las preguntas más frecuentes que recibo a diario.



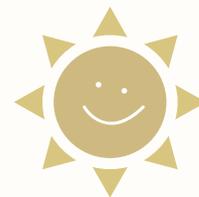
Ventanas de Sueño



Las ventanas a esta edad (tiempo despierta/o) oscilan entre las dos (2) y tres (3) horas.



Por lo general, las ventanas de sueño más cortas son por la mañana, y estas se irán estirando a lo largo del día y a medida que tu bebé crece.



Es decir, cuando tu bebé se acerque a los siete (7) meses, es muy probable que sea capaz de permanecer despierto tres (3) horas.



Siestas



Algunos bebés de esta edad, pueden estar listos para la transición de tres (3) a dos (2) siestas.



Te recomiendo estar atenta para ver si tu bebé está preparada/o. Y, cuando esto suceda, tendrás que concentrarte sobre todo en estirar la última ventana del día y para eso es **importante que su última siesta sea larga.**



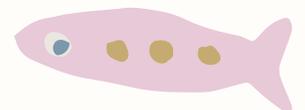
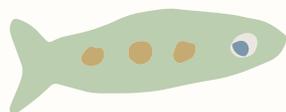
Sé que las transiciones pueden ser algo caóticas, si lo ves necesario, podrías adelantar por algún tiempo la rutina pre-cama, para manejar el sobre-cansancio de tu bebé. No tengas miedo de flexibilizar la hora de dormir.



Recuerda que tu eres la experta de tu bebé y que las rutinas y hábitos que construimos deben ser flexibles y adaptarse a las necesidades cambiantes en el tiempo.



Para hacer una transición, ten en cuenta que la **constancia será clave** para que tu bebé pueda adaptarse a estar despierta/o por más tiempo.



Si tu bebé todavía hace **3 siestas**, aquí te presento una guía general, siguiendo las ventanas de sueño:

SIESTA 1	Alrededor de 2 a 2,5 horas después de despertarse.
SIESTA 2	Aproximadamente 2,5 horas después del final de la primera siesta.
SIESTA 3	Más o menos 2 horas después del final de la segunda siesta.
HORA DE ACOSTARSE	Alrededor de 2 a 2.5 horas después del final de la tercera siesta.

Una vez que tu bebé haga la transición a **2 siestas**:

SIESTA 1	Alrededor de 2.5 horas después de despertarse.
SIESTA 2	Aproximadamente 2.5 a 3 horas después del final de la primera siesta.
HORA DE ACOSTARSE	Alrededor de 4 horas después del final de la siesta 2.



★ Notarás que esta última ventana excede el tiempo recomendado para la edad, pero ayudando a tu bebé a poco a poco alargar esta ventana, fomentarás noches más prolongadas.

! Esto lo recomiendo únicamente si sientes que tu bebé está preparado.



Rutina Ideal

Aquí os dejo un ejemplo de cómo se vería con horarios:

8.00	8.15	9.00		10.00 - 11.00
BUEN DÍA Despertar 	TOMA 1 	DESAYUNO 	ACTIVIDAD / TIEMPO DESPIERTO 	SIESTA 1 
12.00		13.30- 15.00/15.30	16.00	
ALMUERZO + TOMA 2 	ACTIVIDAD / TIEMPO DESPIERTO 	SIESTA 2 	TOMA 3 	ACTIVIDAD / TIEMPO DESPIERTO 
17.00/17.30 - 17.30/18.00	19.00		19.40	19.50
SIESTA DE EMERGENCIA 	MEDIA TOMA 4 	BAÑO, MASAJITOS, PIJAMA 	RESTO DE TOMA 4 	RUTINA PRE-CAMA dentro de habitación (saco de dormir, cuento, canción) 
 20.00-20.30 				
HORA DE DORMIR				



El número de comidas dependerá de tu bebé y su ritmo de iniciación con la alimentación complementaria.



Siesta de emergencia: Ofrecer esta siesta únicamente cuando la siesta del mediodía ha sido corta o si sientes que tu bebé tiene claros signos de cansancio.



Adapta estos horarios acorde a vuestra rutina diaria.



Elige un horario que os funcione y **comienza y termina todos los días a la misma hora.**



Si tu rutina es diferente y te funciona no quiere decir que es incorrecta y no debes de cambiar nada.



A esta edad es cuando empieza a importar la manera en la que se duerme tu bebé. Es decir, si sufre muchos despertares nocturnos y siestas cortas, es probable que tu bebé necesita tu ayuda o dependa de un apoyo externo (chupete, biberón, pecho, movimiento, etc) para conciliar el sueño, y que en cada cambio de ciclo te vuelva a necesitar para volver a dormirse.



Enseñar a dormir a tu bebe de manera autónoma ayudará a que su sueño sea más prolongado y reparador.



Si no estás segura sobre cómo iniciar la alimentación complementaria, siempre recomiendo hables con vuestro pediatra para que pueda darte guía de cómo establecerla y cuántas comidas debería hacer.



Respecto a las tomas nocturnas: muchos bebés las dejan por completo a esta edad, pero es cierto que otros aún necesitan entre 1 a 2 tomas por la noche.

Mi consejo es hablar con vuestro pediatra sobre este tema y si necesitas ayuda en como ir reduciendo las tomas nocturnas o implementar un sueño independiente de manera respetuosa, te recomiendo mirar mis planes personalizados donde podré ayudaros de manera individualizada.

