



GUÍA PARA BEBÉS DE 4-5 MESES

The ★ Baby
Sleep Club

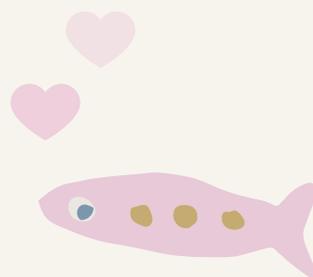
BY CARLOTA

Antes que nada, ¡Enhorabuena, tu bebé y tú habéis pasado el cuarto trimestre y dejado atrás la etapa del recién nacido!

Imagino que estos últimos meses han sido una montaña rusa de emociones, cambios y adaptación. ¡Ni hablar de todo lo que habéis aprendido!



Si tienes un bebé de 4-5 meses, he creado esta pequeña guía para ti.



Ventanas de Sueño



La ventana de sueño de un bebé de cuatro y cinco meses oscila entre **90 y 120 minutos**.



Por lo general, vemos que estas ventanas son **más cortas por la mañana** y se alargan a medida que avanza el día.



★ Del mismo modo, a medida que los bebés crecen, su capacidad de permanecer despiertos aumenta por lo que las ventanas de sueño **se irán alargando**.



Alrededor de las 18 semanas, puede que sientas que tu bebé aún no está preparado para permanecer despierto durante dos (2) horas, pero cuando se vaya acercando a los cinco (5) meses (21-22 semanas), seguramente encontrarás que la ventana de noventa (90) minutos se vuelve corta y en cambio permanecer despierto dos (2) horas sea más apropiado.



Como siempre digo, observa a tu bebé y estate **atenta a sus señales de sueño** para determinar cuales son sus ventanas de sueño ideales, siempre dentro del rango específico para su edad, claro!



Siestas



Es probable que las siestas aún sean irregulares y pueden durar entre **20 a 120 minutos**. Queremos limitar cualquier siesta que exceda las dos (2) horas. Esto significa que puede que tengas que despertar a tu bebé.



¡Sé que esto puede generar sentimientos encontrados! Pero te recomendaría mantener **una sola siesta de máximo 2 horas**.



Así, seguramente lograrás que tu bebé coma lo suficiente **durante el día** y cubra sus necesidades calóricas y protegerás también su descanso nocturno.





El número de siestas dependerá mucho de si tu bebé es capaz de hacer siestas más largas o más bien cortas, y de su capacidad de mantenerse despierto, ya que no es igual tener una ventana de sueño de 90 minutos que de 120 minutos.



Dicho esto, un bebé de entorno a las 18 semanas suele hacer un promedio de **cuatro (4) siestas al día**, y a medida que tu bebé se acerca a los cinco (5) meses, el objetivo es comenzar a apuntar **a tres (3) siestas al día**, ampliando de poco a poco sus ventanas de sueño y trabajando hacia siestas más sólidas y prolongadas.

Necesidades de Sueño

Es importante remarcar que el sueño que necesita dormir un bebe es la **suma de las siestas con el descanso nocturno.**



Entonces, si duerme demasiado durante el día, el sueño nocturno se verá impactado de manera negativa simplemente por la falta de sueño, ¿Se entiende?



A los cuatro meses, **el sueño diurno total** de tu bebé debería ser aproximadamente **de 3 a 4.5 horas** (ni más ni menos).



Y **por la noche**, buscaremos **entre 11 a 12 horas** (esto incluye los despertares nocturnos y las tomas que pueda tener tu bebé).



Ejemplo de Rutina y Horarios

Bebés 5 Meses

(3 SIESTAS)

HORA	ACTIVIDAD
08.00	● Buenos días / Despertar ☀️
08.15	● Toma 1 - Desayuno 🍼
	● Actividad / tiempo despierto
10.00 - 11.00	● Siesta 1 🕒
11.00	● Toma 2 🍼
	● Actividad / tiempo despierto
13.00 *	● Pequeña toma 3 🍼
13.30 - 15.30	● Siesta 2 🕒
16.00	● Toma 4 🍼
	● Actividad / tiempo despierto
17.30 - 18.00 *	● Siesta 3 (20 - 30min) 🕒
19.00	● Media toma 5 🍼
19.15	● Baño, masajitos y pijama
19.40	● Resto de toma 5 🍼
19.50	● Rutina pre-cama dentro de habitación (saco de dormir, cuento, canción)
20.00	● A dormir 🌙

* Ofrecer esta toma para evitar que despierte de la siesta larga por hambre.

* Deberá de estar despierto 2 horas antes de la hora de dormir.

* Bebés prematuros deberán seguir su edad corregida y no la cronológica.

💡 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.**



Recuerda, este es un horario de guía, y no tienes que seguirlo al minuto. Como siempre, debemos mantenernos **flexibles** y seguir las señales y necesidades únicas de nuestros bebés.

ACLARACIÓN



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

La regresión de los 4 meses



Durante los primeros meses de vida, es probable que muchos bebés alcancen un sueño profundo y reparador, e incluso comienzan a dormir largos períodos durante la noche.

Pero alrededor de los cuatro (4) meses aproximadamente, muchos padres notan un cambio significativo en los patrones de sueño de sus pequeños ,y es a esta edad cuando los bebés suelen comenzar a tener dificultades para conciliar el sueño (si no las tenían), **despertarse con mayor frecuencia** durante la noche e incluso mostrar cambios en su comportamiento diurno.



A los cuatro (4) meses **aproximadamente** los ciclos de sueño de los bebés “maduran”- y pasan de tener dos (2) ¡a tener cinco (5) fases!



Para los que me conocen, ya sabrán de memoria que saber conciliar el sueño **es una habilidad aprendida**. Sí, como gatear, caminar, hablar o cualquier otra, aprender a dormir por si mismos es igual. Y requiere **práctica, tiempo, constancia y (mucho) paciencia**.



Para poder “superar” esta regresión, tu bebé tendrá que aprender a navegar entre estas fases y así poder volver a dormirse en estos despertares y alcanzar un sueño menos interrumpido, más prolongado y reparador.



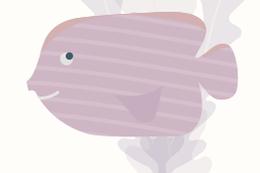
Aquí es cuando comienza a importar cómo y dónde se duerme, ya que con esta maduración, tu bebé ahora se despierta o llega a un estado de casi despertar cada una o dos horas. En otras palabras, aprender a dormir de manera autónoma le permitirá navegar entre ciclos.



Recuerda que si un bebé depende de un apoyo **externo** (biberón, brazos, chupete, movimiento, etc), es muy probable que necesite ese mismo apoyo en cada despertar para volver a dormirse.



A diferencia de cualquier otra “regresión”, es importante entender que esta es un **estado permanente**, ya que es un cambio a nivel biológico de tu bebé y **no volverá a atrás**. Este cambio en el patrón de sueño de tu bebé es un cambio biológico y es **definitivo**.



Si te interesa saber más y aprender cómo ayudar a tu bebé para aprender a dormir por si misma/o, te recomiendo mirar mi **Curso para Bebés de 4-6 meses**.