

CLAVES PARA UN BUEN DESCANSO

The ★ Baby
Sleep Club

BY CARLOTA



¡Hola! Soy Carlota, fundadora de **The Baby Sleep Club** y trabajo con familias, como la vuestra, para ayudaros a recuperar el descanso, siempre desde el profesionalismo, como asesora certificada del Sueño Infantil, pero también con el corazón de madre.

Estoy aquí para ayudarte y acompañarte. Si te sientes desbordada (¡o desbordado!) dejame decirte que recuperar el descanso es posible, es una meta alcanzable y ¡estás en buenas manos!



Claves para un buen descanso

Como siempre digo, quiero que imagines el sueño de tu bebé como un puzzle. Para completarlo con éxito, necesitamos tener **todas** las piezas y encajarlas perfectamente en el **lugar correcto**.

A menudo, muchos desean que existiera un secreto o una fórmula mágica para lograr el éxito, pero la realidad es que se trata de comprender y acomodar todos los aspectos cruciales.

¡Nada más, pero tampoco nada menos!

Cada pieza es igual de importante, y la ausencia o ubicación incorrecta de una sola de ellas imposibilitaría obtener los resultados deseados.



Hoy quiero compartirte 5 piezas fundamentales para alcanzar el éxito:



1. Ambiente de sueño propicio



¡Aburrido!



➔ Silencioso, libre de estímulos.

Abraza la oscuridad



- ➔ A partir de las 6 a 8 semanas, un ambiente oscuro puede fomentar que tu bebé duerma durante períodos más prolongados.
- ➔ La oscuridad estimula la producción de melatonina, una hormona que regula el ciclo sueño-vigilia y ayuda a inducir el sueño (¡esto aplica tanto en adultos como en bebés!).



¡TIP! Si entra luz en la habitación, te insisto a que consideres conseguir cortinas **blackout portátiles**. ¡En el mercado existen muchas opciones accesibles!



Fresco

 En invierno (19-21°C)

 En verano (22-24°C)

- ➔ Personalmente, encuentro muy útil los **termómetros de habitación**.
- ➔ Elige la ropa de tu pequeño acorde a la temperatura de la habitación, asegurándote de que no esté ni demasiado abrigado ni demasiado desabrigado. 
- ➔ Aquí te comparto una **guía** que he creado sobre cómo vestir a tu bebé dependiendo la temperatura.

Seguro

Boca arriba* 

Ropa de cama ajustada 

Sin mantas, almohadas, peluches ni objetos sueltos hasta al menos primer año 

Colchón firme 

Libre de Humo 

Temperatura adecuada 

**Una vez que tu bebé aprenda a darse la vuelta por sí mismo, se considera seguro que duerma en otra posición. Sin embargo, si tienes dudas o esto te preocupa, te recomiendo que hables con vuestro pediatra.*

2. Rutina de sueño relajante y efectiva



➔ A los bebés les gusta saber qué viene a continuación.

Una rutina **tranquila y predecible** que puedas replicar todas las noches, hará que tu bebe pueda ir aprendiendo cuándo llega la hora de dormir. Las rutinas les ayudan a sentirse seguros, protegidos y relajados.

➔ Esta rutina no debe de ser larga (¡entre 20 a 40 minutos!) ni muy complicada. Te dejo un ejemplo:

- Bañito 🛁
- Masajito 🤲
- Pijamita 👕
- Toma 🍼
- Cuento / Cantar unas nanas 📖 🎵
- Abrazos y mimos 🤗
- A dormir 🛏️

➔ Te recomiendo también tener un ritual previo a las **siestas**. Puede ser una versión más corta de la nocturna. Lo importante es que siempre sea igual.

- Cambio de pañal, saquito de dormir 🩲 🧺
- Cuento / Cantar unas nanas 📖 🎵
- Abrazos y mimos 🤗
- A dormir 🛏️

3. Horarios regulares



➔ La cantidad de sueño exacta que necesita un bebé o niño puede variar de uno a otro, así como también existen diferencias dependiendo de dónde se busque esta información, y como adultos también tenemos distintas necesidades para sentirnos bien y funcionar plenamente.



Entender cuántas horas debe dormir un bebé y cuánto tiempo es capaz de permanecer despierto será **clave** para un buen descanso.

| | Total por día | Sueño nocturno | Sueño diurno | Número de siestas |
|----------------------|-------------------|--------------------|------------------|-----------------------|
| Nacimiento-6 semanas | 14 - 18 horas | 8 - 9 horas | 6 - 9 horas | 4 - 8 siestas |
| 6 semanas-3 meses | 14 - 17 horas | 8 - 10 horas | 3 - 5 horas | 4 siestas |
| 4 - 6 meses | 15 horas | 10 - 12 horas | 3 - 4 horas | 3 siestas |
| 7 - 9 meses | 14 - 15 horas | 11 - 12 horas | 3 - 4 horas | 2 siestas |
| 10 a 12 meses | 14 horas | 11 - 12 horas | 2 - 3 horas | 2 siestas |
| 12 - 18 meses | 13 - 14 horas | 11 - 12 horas | 2 - 3 horas | 1-2 siestas |
| 18 - 24 meses | 13 - 14 horas | 11 - 12 horas | 2 horas | 1 siesta |
| 2 - 3 años | 12 - 14 horas | 10 - 12 horas | 1 - 2 horas | 1 siesta |

Esta tabla es indicativa y para saber si tu bebe está descansando lo suficiente deberás de **analizar su estado de ánimo. Si lo notas feliz y con energía, podrías asumir que está bien descansado. Por el contrario, si cuando está despierto le notas nervioso, enfadado, inquieto, irritable o cansado ¡seguramente le falte descanso!*

Tiempo total

- ➔ Los bebés y los niños necesitan entre 10 a 12 horas de sueño nocturno, pero su cantidad de sueño diurno varía a medida que crecen.



¡Recuerda! Las necesidades de sueño son la cantidad TOTAL de horas que un bebé necesita en un período de 24 horas.

Ventanas de sueño

- ➔ Si me sigues en mis redes estoy segura que el término “ventanas de sueño” es parte de vuestro vocabulario. Pero para quienes no tienen idea de lo que hablo, os cuento brevemente qué son:

Las ventanas de sueño son un **rango de tiempo mínimo y máximo** que un bebé debería permanecer **despierto** (aproximadamente) entre siestas o entre la última siesta y la hora de dormir en la noche.

- ➔ Seguir las ventanas y las señales de sueño de tu bebé será fundamental para el buen descanso. 

Si no estas segura cuales son, te invito a buscarlas en [mi perfil de instagram](#).

Horarios regulares

- ➔ Mantener **horarios regulares** será fundamental para ayudar a que tu bebé regule su reloj interno, lo que, a su vez, mejorará su calidad de sueño.
- ➔ Despierta y acuesta a tu bebé a la misma hora todos los días. Esto ayudará a regular su reloj interno y a establecer un patrón de sueño saludable. 

¿Y cuál sería un buen horario para acostar a mi bebé?

➡ A partir de los 3-4 meses, los bebés se benefician de ir a la cama a una hora más temprana.

Y si bien cada familia tiene sus propios ritmos, te recomiendo que acuestes a tu bebé **entre las 19:00 y las 20:30**, evitando que sea más tarde de las 21:00

Mi recomendación:

- Entre 7:00 y las 8:30 ➡ Buenos días / Despertar 
- Entre las 19:00 y las 21:00 ➡ A dormir 

➡ Las siestas son igual de importantes para el desarrollo  neurológico y físico de los niños que el descanso nocturno. 

➡ A partir de los 4 y 6 meses, intenta seguir horarios regulares también para las siestas. Esto ayudará a regularlas y favorecerá un mejor descanso.

➡ ¡Eso implica que alguna vez deberás despertar a tu bebé! Cuando sea la hora de despertar, tanto por la mañana como en las siestas, hazlo sutil y suavemente.

➡ Entra despacito en la habitación, levanta la persiana  permitiendo que entre luz natural y con una voz calma le darás los buenos días. Procura hacerlo suave, para que no se despierte con de un susto.  Dejarlo dormir de más podría impactar directamente en las siestas, y/o ocasionar despertares nocturnos o despertares tempranos. 

4. Alimentación

¡Barriguita llena!

➔ Asegura tomas completas y activas durante el día para que tu bebé cubra la mayoría de sus necesidades calóricas durante el día ¡y no por la noche! 

➔ Mi recomendación es ofrecer tomas aproximadamente **cada 2.5 a 3.5 horas**. Sin embargo, si tu bebé come cada 4 horas y eso os funciona no quiere decir que esté mal. 

➔ ¡Intenta evitar el *snacking*!

➔ Si tu bebé se distrae mucho mientras come, intenta ofrecer su toma en un lugar tranquilo libre de estímulos y distracciones.

5. Sueño Autónomo: Cómo se duerme tu bebé

➔ Muchos bebés y niños pequeños se quedan dormidos al pecho o biberón, con movimiento, y otros apoyos externos. Y si bien algunos son capaces de dormir por períodos más largos, para muchos otros, la forma en que concilian el sueño podría impactar su la calidad de su descanso, viéndose interrumpido hora o dos horas.

➔ Si tu bebé depende de una “muletilla” para dormirse no quiere decir que esté “mal”, pero debes entender que es muy probable que vuelva a necesitar de ése apoyo **varias veces** a lo largo de la noche para poder dormirse nuevamente con cada cambio de ciclo y que también resulte en siestas cortas. 



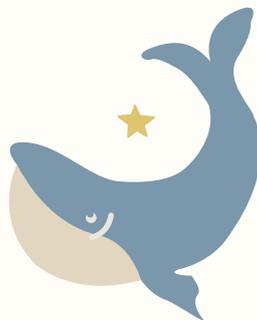
¡Recuerda! Conciliar el sueño es una habilidad APRENDIDA.

➔ Y si bien habrá bebés que dormir les viene más fácil y es algo que aprenden por sí solos, en muchos casos requiere guía de nuestra parte a través de la práctica, tiempo, paciencia y **(mucho) constancia.**



¡Aclaración! Si tu bebé es menor a 4 meses, ¡es normal que necesite apoyo o ayuda para conciliar el sueño! Y no está “mal” que lo hagas. Esta no es la etapa para preocuparte por los “malos” hábitos o hacer todo perfectamente.

➔ Si tu bebé es mayor a 4 meses, y sientes que se está despertando múltiples veces y que ayudarlo a dormir nuevamente se está volviendo insostenible ¡enseñarle a dormir de manera autónoma podría ser la solución!



Tal vez tus noches parezcan interminables, puede que nunca hayas dormido más de tres horas seguidas en una misma noche, y que tu bebé dependa de tí no solo para conciliar el sueño, sino también para volver a dormirse (en cada uno de sus despertares).

O quizás tus noches no sean tan malas, pero sabes que podrían mejorar. Incluso, es posible que tus noches sean buenas, pero necesitas apoyo en el sueño diurno, o tal vez con los despertares tempranos...

¡Sea cual sea tu situación!

¿Te gustaría **mejorar el descanso** con tu bebé?

¡Nunca es demasiado temprano ni tarde para comenzar a trabajar para que tu bebé se convierta en un pequeño gran dormilón!

¡Estoy aquí para acompañarte en el camino!

¡Consulta mi sitio web para acceder a **mi blog**, a mis **recursos gratuitos** y a **mis cursos!**



www.thebabysleepclub.com/cursos