

|  |
| --- |
| Calmarse y conciliar el sueño durante la primera infancia.  |
| Hoja informativa 1: Conducta habitual del sueño en bebés de 0 a 3 meses.(Español) |

# Resumen

* Generalmente, los recién nacidos duermen entre 12 y 16 horas en cada periodo de 24 horas y no distinguen entre el día y la noche.
* Los recién nacidos requieren alimentación de forma regular, ya que normalmente duermen durante períodos cortos.
* Los recién nacidos duermen durante períodos cortos que suelen durar entre 20 y 50 minutos y que se conocen como ciclos de sueño.
* Durante los tres primeros meses de vida los bebés lloran mucho, ya que es la forma principal que tienen de comunicarse.
* Desde aproximadamente las dos semanas hasta los tres o cuatro meses de edad, los recién nacidos pasan por una etapa de aumento del llanto, que alcanza su punto máximo entre las seis y ocho semanas de edad.

# Patrones y conductas del sueño

Los bebés se comunican con usted a través del llanto. Durante los tres primeros años de vida, los recién nacidos lloran mucho porque necesitan de su ayuda para alimentarse, que le cambien el pañal o calmarse para poder volverse a dormir. Generalmente duermen entre 12 y 16 horas en un periodo de 24 horas, y aunque puede parecer mucho tiempo, no tienen ritmos establecidos de sueño-vigilia como nosotros. Estos tres primeros meses son importantes para que usted y su bebé empiecen a conocerse y comprenderse.

A veces los recién nacidos lloran sin razón aparente, a pesar de que usted haya tratado de calmarlos. Esto es normal, siempre que a su vez su bebé crezca, gane peso y se muestre feliz en otras ocasiones. Si le preocupa el llanto de su recién nacido, hable con su enfermera de salud materno-infantil, con su doctor, o llame a la Maternal and Child Health Line al siguiente número: 13 22 29.

## Ritmos de sueño

Los recién nacidos no distinguen entre el día y la noche. No tienen ritmos establecidos de sueño-vigilia.

Los recién nacidos se despiertan a menudo durante la noche, a menudo porque necesitan que les cambien el pañal o les den de comer.

Alrededor de los tres meses de edad, es posible que empiecen a aprender el ritmo del día y la noche.

Puede ayudar a su recién nacido a dormir más por la noche, exponiéndolo a la luz y jugando cuidadosamente con él durante el día. También puede proporcionar un ambiente tenue y tranquilo por la noche.

## Ciclos de sueño

Todos tenemos ciclos de sueño. Estos ciclos cambian a medida que nos desarrollamos y crecemos.

Los recién nacidos duermen en períodos cortos, que se conocen como ciclos de sueño. Los ciclos de sueño duran entre 20 y 50 minutos.

Los ciclos de sueño consisten en sueño activo y sueño tranquilo. Durante el sueño activo, puede que el recién nacido se mueva, gima, abra los ojos, llore o respire ruidosamente o de manera irregular. Durante el sueño tranquilo, los recién nacidos están relativamente quietos y su respiración es más uniforme. La ilustración 1 muestra el patrón circular de los ciclos de sueño habituales de un recién nacido.

Es habitual que los recién nacidos se despierten entre sus ciclos de sueño. A medida que van creciendo aprenden a calmarse y volver a dormirse.

**Ilustración 1: Ciclo habitual de sueño de un recién nacido.**



## Calmarse

La habilidad que tienen los recién nacidos para calmarse entre los ciclos de sueño se denomina auto-relajación. Cada bebé tiene diferente temperamento, personalidad y habilidad para auto relajarse.

Puede ayudar a su recién nacido a calmarse:

* Situándolo en la cuna cuando está cansado pero todavía despierto.
* Reconociendo **los signos de cansancio** y respondiendo a ellos.
* Siguiendo una rutina ligera, consistente y positiva como  **alimentarse, jugar y** **dormir.**
* Probando diferentes métodos para tranquilizarlo.

Es importante crear asociaciones positivas de sueño para su recién nacido. Algunas  formas de tranquilizar a su bebé pueden ser difíciles de mantener a largo plazo, como por ejemplo sostenerle hasta que se quede dormido. Esto puede provocar que su recién nacido tenga una asociación negativa del sueño, ya que cada vez que quiera dormirse necesitará que usted lo sostenga. Usted es quien debe decidir qué es lo mejor para usted y su familia.

Para obtener más información sobre cada una de las cosas de esta lista, descargue la "Hoja informativa 7: Prevención de problemas de sueño en bebés de 0 a 6 meses" del [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

# Alimentación

Los recién nacidos necesitan alimentarse de forma regular, ya que normalmente duermen durante períodos cortos.

Los primeros tres meses son un momento importante para que usted y su bebé aprendan la forma correcta de alimentación y desarrollen una rutina juntos.

El hecho de que el bebé tome leche materna o fórmula no tiene una relación directa con la edad en la que su bebé logrará dormir a lo largo de la noche.

Es importante priorizar una rutina de sueño basada en las necesidades alimenticias de su recién nacido, en lugar de imponer una rutina de sueño estricta.

# El llanto

De media, el recién nacido llora y se queja casi tres horas al día hasta los tres o seis meses de edad. Algunos recién nacidos lloran incluso más.

Es durante los tres primeros meses cuando los recién nacidos están más inquietos. Además, también es cuando lloran durante períodos más largos.

Gran parte de este llanto y escándalo suele ocurrir al final de la tarde y por la noche.

El llanto es la forma principal que los recién nacidos tienen de comunicarse, por lo que usted debe reaccionar de forma calmada y sistemática.

A veces los recién nacidos lloran sin motivo evidente. Es posible que no paren de llorar aún tratando de calmarlos.

Desde aproximadamente las dos semanas hasta los tres o cuatro meses de edad, los recién nacidos pasan por una etapa de aumento del llanto, que alcanza su punto máximo entre las seis y ocho semanas de edad.

Puede que sea difícil calmar su llanto. Si necesita un respiro, coloque a su recién nacido en su cuna u otro lugar seguro y tome un descanso por unos minutos. Es importante que cuide de sí mismo. Para obtener más información acerca de cómo cuidarse a usted mismo, descargue la "Hoja informativa 14: Auto cuidado de los padres y cuidadores del [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

Esta es una parte totalmente normal del desarrollo de su recién nacido. Siempre que su bebé crezca, gane peso y se muestre feliz en otras ocasiones, no hay de qué preocuparse.

Si le preocupa el llanto de su recién nacido, hable con su enfermera de salud materno-infantil, con su doctor, o llame a la Maternal and Child Health Line al siguiente número: 13 22 29.

|  |
| --- |
| Para recibir este formulario en un formato accesible  envíe un correo electrónico a Maternal and Child Health and Parenting <MCH@dhhs.vic.gov.au>.Autorizado y publicado por el gobierno de Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.© Estado de Victoria, Australia, Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS) Septiembre de 2019. **ISBN**978-1-76069-356-5**(pdf/** **En línea/MS word)**Disponible en [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.Esta hoja informativa se basa en la investigación llevada a cabo por KPMG en representación del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS). La investigación incluyó una revisión comprehensiva de investigaciones contemporáneas, así como de los enfoques e intervenciones empíricos relativos al sueño y la calma durante la primera infancia. El estudio consideró diferentes estrategias apropiadas según el desarrollo y la diversidad cultural. Descargue el informe completo de la investigación en la  [página web del servicio MCH (Maternal and Child Health)](https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health)  <https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health>. |