

|  |
| --- |
| Calmarse y conciliar el sueño durante la  primera infancia. |
| Hoja informativa 7: Prevención de los problemas de sueño en bebés de 0 a 6 meses  (Español) |

# Resumen

* Es importante crear apego o vínculos con su bebé. Será positivo para el desarrollo de su bebé, y ayudará a que usted le entienda y capte sus señales.
* Es normal que algunos padres tarden tiempo en desarrollar un vínculo con su bebé.
* Los bebés de entre 0 y 6 meses todavía no han aprendido a calmarse por sí solos, por lo que es habitual que estén inquietos. Es frecuente que necesiten ayuda para calmarse y volverse a dormir.
* Por norma general, los bebés necesitan una señal que les avise de que es hora de irse a dormir. Esta señal suele provenir de su entorno externo, y puede ser, por ejemplo, envolverlos, darles un baño o un masaje o exponerlos a una habitación con luz tenue.
* Establecer una rutina a la hora de irse a dormir ayuda a que su bebé esté calmado y se dé cuenta de que es hora de dormir. Además, puede prevenir problemas del sueño.

# Conocer a su bebé

Es importante el apego o los vínculos con su bebé. Será positivo para el desarrollo de su bebé, y ayudará a que usted le entienda y capte sus señales.

Los bebés se sienten seguros y queridos cuando usted responde a sus señales.

Puede ayudar a su bebé de diferentes formas:

* tocándole
* abrazándole
* hablándole
* cantándole
* sonriéndole
* mirándole a los ojos.

También es posible que usted sienta una abrumadora sensación de amor por su bebé y desarrolle una conexión instantánea y fuerte con él.

Puede encontrar más información acerca de como conocer a su bebé en el sitio web de Raising Children [crear un vínculo con los recién nacidos](https://raisingchildren.net.au/newborns/connecting-communicating/bonding/bonding-newborns) < https://raisingchildren.net.au/newborns/connecting-communicating/bonding/bonding-newborns>.

En el sitio web de Raising Children puede encontrar un pequeño vídeo acerca de cómo [los padres pueden crear un vínculo con su bebé](https://raisingchildren.net.au/grown-ups/videos/bonding-for-dads?gclid=EAIaIQobChMIidKPwobD5QIV1ZGPCh30GAZaEAAYASAAEgI9YvD_BwE)  < <https://raisingchildren.net.au/grown-ups/videos/bonding-for-dads?gclid=EAIaIQobChMIidKPwobD5QIV1ZGPCh30GAZaEAAYASAAEgI9YvD_BwE>>.

## ¿Qué ocurre si no puedo crear un vínculo con mi bebé?

Es también común que algunos padres tarden tiempo en desarrollar un vínculo con su bebé. Si está preocupado por el hecho de no poder conectar con su bebé, hable con su enfermera de salud materno-infantil o con su doctor.

Al principio, ser padre no es algo natural para la mayoría de la gente. Adaptarse a la paternidad puede ser muy diferente dependiendo de si se está soltero, en pareja o también si es su primera vez siendo madre, padre o pareja de una persona con hijos. Por ejemplo, durante los primeros días, algunos nuevos papás y parejas pueden sentirse excluidos por no alimentar o amamantar a su recién nacido, pero hay otras formas de vincularse con su bebé, como bañarlo, leerle una historia, cambiarle el pañal o darle un paseo mientras su pareja recupera horas de sueño.

Recuerde, nadie nace sabiendo y crear un vínculo con su bebé es una cuestión de prueba y error.

Trate de entender la paternidad como un trabajo de equipo. Los padres solteros pueden llamar a familiares y amigos para compartir las responsabilidades, y que así su hijo construya conexiones importantes con otras personas a su alrededor.

Si está preocupado por el hecho de no poder conectar con su hijo, hable con su enfermera de salud materno-infantil o con su doctor.

Si está pasando por dificultades en su relación, considere buscar la ayuda de un terapeuta. Normalmente las situaciones mejoran con el apoyo adecuado.

# Calmar a su bebé de forma responsable

Los bebés de entre cero y tres meses no han aprendido todavía a calmarse solos. Con su ayuda aprenderán a tranquilizarse.

Es normal que no estén tranquilos.

A menudo se despiertan por la noche entre los ciclos de sueño y cuando necesitan alimentarse o que les cambien el pañal.

Normalmente, necesitan ayuda para calmarse y dormirse de nuevo. Esto se denomina calmar a su bebé de forma activa.

Cada bebé es diferente. La habilidad de su bebé para calmarse se basa en su temperamento personal.

A algunos bebés les cuesta calmarse. Esto puede ser estresante y molesto. Es importante que usted cuide de sí mismo. Si necesita un respiro, coloque a su bebé en la cuna y márchese durante unos minutos. Para obtener más información acerca de cómo cuidarse a usted mismo, descargue la "Hoja informativa 14: Auto cuidado para padres y cuidadores del [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

Hay diferentes formas de calmar a su bebé:

* Tocándole suavemente; como acariciándole o dándole palmaditas en su cuna.
* Haciendo sonidos siseantes suaves, utilizando música relajante o ruido blanco.
* Revisando que no necesita que le cambien el pañal
* Comprobando que no tiene ni frío ni calor
* Asegurándose de que no haya pasado más de dos o tres horas desde su última toma.

Si ve que un método no funciona después de cinco minutos, cambie a otro diferente.

Continúe con el método hasta que el bebé esté tranquilo, pero no dormido.

Acueste a su bebé en la cuna cuando esté cansado pero aún no se haya dormido.

Esto le ayuda a aprender a tranquilizarse solo y evita que dependa de estos métodos para conciliar el sueño.

## Signos de cansancio

Cuando su bebé está cansado, mostrará signos o señales de cansancio. Si aprende a reconocer estos signos, podrá alentar a su bebé a que se duerma en el momento adecuado.

Puede que los bebés de entre 0 y 3 meses empiecen a mostrar signos de cansancio después de 30 minutos de estar despiertos.

Los bebés de entre 3 y 6 meses pueden sertirse cansados después de estar despiertos entre una hora y media y tres horas.

Los signos de cansancio en este grupo de edad incluyen:

* movimientos bruscos
* fruncir el ceño
* apretar los puños
* bostezar
* mirar fijamente
* poco contacto visual
* palpitaciones del párpado
* frotarse los ojos
* chuparse los dedos
* espalda arqueada, quejidos y lloros, que son signos tardíos.

Algunos de estos signos pueden significar que su bebé está aburrido y se remedian con un cambio de entorno.

Sin embargo, si su bebé ha estado despierto más de 30 minutos (recién nacidos) o más de 90 minutos (bebés entre 3 y 6 meses) es probable que su bebé esté cansado.

# Crear rutinas y entornos positivos para dormir

Las rutinas y el entorno son una pieza importante a la hora de ayudar a que su bebé se duerma.

Los bebés necesitan una señal que les avise de que es hora de dormirse. Normalmente, esta señal proviene de su entorno externo.

Podría ser situarles en una habitación oscura o envolverles (si aún no pueden darse la vuelta).

En caso de necesitar más información acerca de cómo envolver a su bebé de forma segura, visite la web de Red Nose [guía para envolver de forma segura](https://rednose.org.au/resources/education) <https://rednose.org.au/resources/education>.

Algunas prácticas como abrazar o cargar a su bebé hasta que se duerma pueden ser difíciles de mantener a largo plazo, ya que pueden crear una asociación negativa de sueño para su bebé. Como consecuencia, puede que solo se duerma si usted lo abraza o lo carga. Usted tendrá que decidir si va a ser capaz de mantener este tipo de rutina.

## Entorno del sueño

Puede seguir diferentes prácticas para crear una buena rutina de sueño para su bebé:

* Reducir los estímulos que le llegan al bebé; por ejemplo, sentarlo en una habitación tranquila con luz tenue.
* Envolverlo (si todavía no puede darse la vuelta).
* Darle un baño por la noche.
* Darle un masaje suave.
* Seguir una rutina para antes de dormir, por ejemplo cantarle canciones de cuna.

## Rutinas del sueño

Las rutinas de sueño ayudan a su bebé a desarrollar patrones y comportamientos positivos de sueño y pueden prevenir problemas a la hora de dormir.

Tener una rutina para irse a la cama, tanto durante el día como la noche, ayudan a que su bebé se duerma y permanezca dormido. Le ayudan a darse cuenta de que la hora de dormir se acerca.

Las rutinas de sueño resultan predecibles y ayudan a calmarlo.

Estas son algunas cosas que puede hacer:

* Tratar de que la rutina sea corta y no dure más de entre 15 y 30 minutos.
* Usar las mismas rutinas para calmarlo todos los días, como darle un baño caliente o un masaje, leerle historias o cantarle canciones de cuna.
* Crear un entorno tranquilo, silencioso, cálido, oscuro y sin televisión.

Seguir los mismos horarios a la hora de irse a la cama, dormir la siesta y despertarse para así ayudar a que su bebé desarrolle un buen ritmo de sueño-vigilia.

## Alimentarse, jugar y dormir

Es bueno seguir la misma rutina de sueño a medida que su bebé crece y se desarrolla.

**Alimentarse, jugar y dormir** es una rutina diurna que puede seguir con bebés, niños pequeños y en edad preescolar para establecer patrones y comportamientos positivos del sueño.

* **Alimente** a su hijo según su edad.
* Anímale **a jugar** durante el día. Algunos ejemplos de juegos para bebés son:
  + cantar
  + hablarle suavemente
  + leer
  + jugar en el suelo
  + sentarlo al aire libre en un coche de bebés.
* Esté atento a los **primeros signos de cansancio** y acueste a su bebé.

**La rutina de alimentarlo, jugar y dormir** es más efectiva durante el día. Reduzca el tiempo de juego durante la noche y cree un entorno tenue y silencioso para que el bebé note la diferencia entre el día y la noche.

**La alimentación** es una parte muy importante de la rutina. Con una dieta saludable y adecuada, su bebé tendrá energía para poder jugar, lo que también favorecerá los hábitos positivos de sueño.

## Auto relajación

La auto relajación ocurre cuando su bebé aprende a calmarse y a dormirse por sí mismo.

Si aprende cómo llevar a cabo estas estrategias, su bebé aprenderá a relajarse por sí mismo desde los tres primeros meses de edad, teniendo rutinas y entornos positivos para dormir.

Cuando su bebé aprenda a calmarse por sí mismo, no dependerá de usted para ello.

Podrá volver a dormirse por sí mismo si se despierta por la noche, a menos que tenga hambre.

La auto relajación puede ayudar a su bebé a dormir durante períodos más largos durante la noche.

Para ayudar a su bebé a relajarse, puede:

* asegurarse de que la habitación está a oscuras y en silencio
* envolverlo (si todavía no puede darse la vuelta)
* acostarlo en su cuna cuando esté cansado pero aún no se haya dormido. Así aprenderá a asociar el hecho de estar en la cama con tranquilizarse y quedarse dormido.

Si su bebé todavía no es capaz de tranquilizarse, puede:

* tratar de pasearlo en el coche de bebé
* darle un baño o un masaje
* abrazarle o sostenerle en brazos

## Ayudar a su bebé a dormir de forma segura

Muchos padres se preocupan por el riesgo de muerte repentina e inesperada de su bebé en la infancia, llamado Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). Esto ocurre cuando su bebé muere de forma repentina e inesperada. Aunque puede ocurrir en cualquier momento, el SMSL ocurre normalmente durante la noche.

Para asegurarse de que su bebé duerma de forma segura, siga estas simples normas de Red Nose:

* duerma a su bebé boca arriba
* mantenga su cabeza y su cara descubiertas
* compruebe que el entorno de su bebé está libre de humo
* provéalo de un entorno de sueño seguro
* duerma al bebé en una cuna segura en la habitación de usted
* dele el pecho

Aunque los casos de SMSL han disminuido en Australia, todavía sigue siendo la causa mayor de muerte inesperada en bebés de entre cuatro semanas y 12 meses.

Para obtener más información acerca del sueño seguro, se recomienda leer el folleto de Red Nose sobre  [sueño seguro](https://rednose.org.au/resources/education)  <https://rednose.org.au/resources/education>.

### Compartir un espacio de sueño

Una proporción considerable de los casos de SMSL ocurren cuando los padres o cuidadores comparten su espacio de sueño con el bebé Esta práctica también se llama colecho o cama familiar.

Red Nose recomienda que el lugar más seguro en el que puede dormir a su bebé entre los primeros 6 y 12 meses de vida es en su propia cuna, cerca de su cama.

Red Nose tiene [una guía para padres con consejos de cómo aplicar el colecho de forma más segura](https://rednose.org.au/resources/education) <https://rednose.org.au/resources/education>

# Problemas para calmarse y dormirse

Los problemas de vigilia y de reposo son muy normales en los recién nacidos y los bebés menores de seis meses. Es importante que los nuevos padres cuiden de su salud y bienestar. Para obtener más información acerca de cómo cuidarse a usted mismo, descargue la "Hoja informativa 14: Auto cuidado para padres y cuidadores del [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

Es posible que su recién nacido se despierte a menudo durante la noche con el deseo de alimentarse y necesitará de su ayuda para calmarse y volver a dormirse.

Es normal que los recién nacidos y los bebés no duerman toda la noche hasta alrededor de un año de edad.

Si está preocupado por el sueño de su bebé, contacte con su enfermera de salud materno-infantil, con su doctor, o llame a la Maternal and Child Health Line (línea telefónica materno-infantil) en el siguiente teléfono: 13 22 29.

|  |
| --- |
| Para recibir este formulario en un formato accesible  [envíe un correo electrónico a Maternal and Child Health and Parenting](mailto:MCH@dhhs.vic.gov.au) <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**978-1-76069-362-6**(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. También consideró diferentes estrategias apropiadas para 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>. |