

|  |
| --- |
| Calmarse y conciliar el sueño durante la  primera infancia |
| Hoja informativa 2: Conducta habitual del sueño en bebés de 3 a 6 meses  (Español) |

# Resumen

* Normalmente, con esta edad los bebés duermen entre 10 y 18 horas al día y necesitan su ayuda para calmarse a la hora de dormir.
* Los bebés de entre tres y seis meses todavía necesitan despertarse para comer de forma regular.
* Su bebé de entre tres y seis meses dormirá durante períodos más largos, normalmente de entre dos y tres horas.
* Es probable que durante los tres y seis meses de vida, su bebé duerma tres siestas diurnas, pero no se preocupe si este no es el caso ya que cada bebé es diferente y los patrones del sueño pueden variar mucho.

# Patrones y conductas del sueño

Es frecuente que a los tres meses de edad, los bebés empiecen a sonreírle y a interactuar con usted.

Algunos bebés empiezan a dormir durante períodos más largos, y sus ciclos de sueño pasan a seguir un cierto ritmo.

A esta edad, la mayoría de bebés duerme entre 10 y 18 horas en cada periodo de 24 horas.

A menudo duermen durante períodos que duran entre dos y tres horas.

Cada niño es diferente, así que no se preocupe si su hijo tiene patrones de sueño diferentes a los aquí descritos. Si está preocupado por su hijo, contacte con su enfermera de salud materno-infantil, con su doctor, o llame a la Maternal and Child Health Line (línea telefónica materno-infantil) al siguiente número: 13 22 29.

## Ritmos de sueño

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

Normalmente, los bebés duermen una siesta tres veces al día, pero cada bebé es diferente y los patrones del sueño pueden variar mucho.

Su bebé crece a un ritmo muy rápido, y todavía necesita despertarse para comer.

A esta edad, la mayoría de bebés también necesitan ayuda para poder relajarse a la hora de dormir.

## Calmarse

Puede ayudar a su bebé enseñándole cómo relajarse más por la noche de diferentes formas:

* Situándolo en la cuna cuando está cansado pero todavía despierto.
* Reconociendo **los signos de cansancio** y respondiendo a ellos.
* Siguiendo una rutina positiva y constante, como por ejemplo **comer, jugar y dormir**.
* Siguiendo una rutina positiva y constante  **a la hora de prepararlo para dormir**

Es importante crear asociaciones positivas de sueño para su bebé. 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 bebé 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 bebés de entre tres y seis meses todavía necesitan alimentarse de forma regular.

El hecho de beber 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.

Si amamanta a su bebé, darle fórmula o alimentos sólidos antes de tiempo (ya sea que beba leche materna o fórmula) no le ayudará a dormir mejor.

Los bebés pueden aprender a relacionar sueño y alimentación, independientemente de si son amamantados o toman el tetero. Con el tiempo, pueden volverse dependientes de la alimentación para poder conciliar el sueño con facilidad.

Para evitar que su bebé asocie la alimentación con el sueño, colóquele en su cuna para que se duerma cuando haya terminado de alimentarlo y jugar con él. Sin embargo, hágalo solo cuando muestre signos de cansancio.

Si le preocupa el llanto de su bebé, o si este no puede tranquilizarse y dormirse, puede hablar con su enfermera de salud materno-infantil, con su doctor, o llamar 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](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** 978-1-76069-357-2**(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>. |