

El Sueño de los Recién Nacidos (0-2 Meses)**¿Qué debo esperar de mi bebé?**

Los bebés son activos cuando duermen. Es de esperar que vea a su hijo/a sonreír, hacer muecas, chupar, resoplar y que se mueva mientras duerme. Los recién nacidos duermen entre 10 y 19 horas al día (el promedio es de 13 a 14 ½ horas). No tienen un patrón regular de sueño. Pueden dormir más durante el día que por la noche. Muchos bebés duermen con un horario más regular a partir de los 4 meses de edad.

¿Cuál es el modo más seguro para que duerma mi bebé?

- La Academia Americana de Pediatría recomienda que el bebé duerma en el mismo cuarto que su cuidador/a hasta cumplir 1 año de edad. Se recomienda que compartan el cuarto pero no la cama.
- Acueste al bebé boca arriba para dormir.
- Use un colchón firme con una sábana ajustada en una cuna que cumpla con las regulaciones de seguridad. Las rejillas no deben tener más de 2 3/8 pulgadas de separación.
- No se recomienda el uso de cobijas, juguetes blandos, protectores de cuna y almohadas. Considere el uso de un saco para dormir en lugar de una cobija. Asegúrese de colocar al bebé con los pies al fondo de la cama. Debe taparle con la cobija hasta el nivel del pecho y meter los bordes de la misma por debajo del colchón.
- Cree un ambiente libre de humo alrededor de su bebé.
- Mantenga el cuarto de su bebé a una temperatura que sea cómoda para el adulto promedio.
- Su bebé no debería dormir nunca encima de un mueble que no esté designado para dormir.

¿Cómo puedo ayudar a mi bebé a aprender buenos hábitos para dormir?

- Empiece a pensar en una rutina para acostar a su bebé cuando este tenga entre 2 y 3 meses de edad. Los bebés que tienen una rutina duermen mejor y durante más tiempo por la noche.
- Mantenga la luz tenue por la noche. Si es posible, salga a caminar por la mañana a la luz del sol.
- Aprenda las señales que su bebé muestra cuando tiene sueño. Estas pueden incluir que lllore, que se frote los ojos, o que se quede mirando fijamente al espacio. Intente acostar al bebé cuando observe estas señales.
- Escoja una actividad relajante, como bañarle, mecerle, o acurrucarle. Muchos recién nacidos necesitan que les mezan o les den de comer para dormirse durante los primeros meses de vida.
- Duerma cuando su bebé duerma. ¡Los padres también necesitan dormir! Intente tomar siestas cuando su bebé lo haga. Pida ayuda a sus familiares o amigos para que usted pueda descansar.
- Vea este video sobre cómo dormir de forma segura:
https://www.cdc.gov/vitalsigns/safesleep/index.html#anchor_1508959005

Cuándo debo Llamar

- Llame si está preocupada. Cuando el bebé está muy irritable o es difícil calmarle, es posible que tenga un problema médico como cólicos o reflujo.
- Llame si su bebé parece tener problemas para respirar mientras duerme.

The English Version of this *Health Facts for You* is #7299

Su equipo de cuidados médicos puede haberle dado esta información como parte de su atención médica. Si es así, por favor úsela y llame si tiene alguna pregunta. Si usted no recibió esta información como parte de su atención médica, por favor hable con su doctor. Esto no es un consejo médico. Esto no debe usarse para el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que cada persona tiene necesidades médicas distintas, usted debería hablar con su doctor u otros miembros de su equipo de cuidados médicos cuando use esta información. Si tiene una emergencia, por favor llame al 911. Copyright © 4/2019. La Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería. HF#7299s.

Sleep in Newborns (0-2 Months)

What can I expect from my baby?

Babies are active sleepers. Expect to see your baby smile, grimace, suck, snuffle and move while sleeping. Newborns sleep between 10 and 19 hours a day (average is 13 to 14 ½ hours). They do not have a regular sleep pattern. They may sleep more during the day than at night. Many babies sleep on a more regular schedule by the time they are 4 months old.

What is the safest way for my baby to sleep?

- The American Academy of Pediatrics recommends that a baby sleep in the same room as the caregiver until 1 year of age. Room sharing is encouraged but not bed sharing.
- Place your baby to sleep on his back.
- Use a firm mattress with a well-fitting sheet in a safety-approved crib. (Slats should be no more than 2 3/8 inches apart.)
- Blankets, soft toys, bumper pads and pillows are not recommended in the crib. Consider using a sleep sack instead of a blanket. Make sure you place your baby with his feet at the bottom of the crib. The blanket should be no higher than chest-level. Blanket should be tucked in around the mattress.
- Create a smoke-free zone around your baby.
- Keep your baby's bedroom at a temperature that is comfortable for an average adult.

- Your baby should never sleep on any furniture that is not designed for sleeping.

How can I help my baby learn good sleep habits?

- At 2 to 3 months, start thinking about a bedtime routine. Infants with bedtime routines sleep better and longer at night.
- Keep lights dim at night. Walk in the morning sunlight if you are able. Save play for daytime.
- Learn your baby's signs of being sleepy. They may include fussiness, crying, rubbing of eyes, staring off into space. Try to put your baby down to sleep when you see those signs.
- Choose a soothing activity such as bathing, rocking, or cuddling. Many newborns need to be rocked or fed to sleep for the first few months.
- Sleep when your baby sleeps. Parents need sleep too! Try to nap when your baby naps. Ask family or friends to help so you can rest.
- Watch this video about safe sleep. https://www.cdc.gov/vitalsigns/safesleep/index.html#anchor_1508959005

When to Call

- If you are worried. Babies who are very fussy or hard to settle may have a medical problem like colic or reflux.
- If your baby ever seems to have problems breathing while asleep.