

6 Tips para entender mejor el sueño de los bebés y los niños

1

¿Hasta cuándo coleccionar?

- ✓ El coleccionar no tiene fecha de caducidad.
- ✓ Su continuidad será adecuado valorarla en función de la sensibilidad del bebé a los estímulos externos.

2

Mi bebé sólo se duerme al pecho

Que un bebé use el pecho para dormir es completamente normal, el problema es que se quede instalado como recurso único para dormir, es recomendable usar otros recursos (mantitas, ositos, dudú ...) que nos acompañen en este momento para que el bebé desarrolle habilidades propias para calmarse

zzzz

3

¿Es normal que se despierte varias veces en la noche?

Los microdespertares son completamente normales y todos los tenemos, pero tenemos un hábito de conciliación y por eso conseguimos enlazar unas fases con otras sin mayor problema y dormimos. En los niños, estos ciclos son más cortos y, si su hábito de conciliación depende de otra persona, tendrá dificultades para volver a dormirse.



6 Tips para entender mejor el sueño de los bebés y los niños

4

Señales de sueño

Algunas son comunes entre muchos niños; frotarse los ojos, tocarse las orejas, bostezar, irritabilidad, baja tolerancia a la frustración; otras son características de cada niño, tocarse el pelo, mecerse, hacer sonidos ...

5

¿Qué factores afectan al sueño del bebé?

Factores internos: La edad, la percepción sensorial del bebé o niño, el temperamento propio del bebé o niño, la necesidad de alimentación, alergias con afección respiratoria, reflujo gastroesofágico, apnea de sueño.

Factores externos: experiencias vividas, hábitos externos de conciliación, rutinas poco saludables, las necesidades y deseos de los padres, el estilo de crianza.

6

¿Qué lugar es el adecuado para dormir al bebé?

Todas las fórmulas para dormir, ya sea juntos, separados, en la misma cama, en la misma habitación, en habitaciones separadas o como queráis, son opciones perfectamente válidas. Pero si el bebé o niño está durmiendo poco o mal, tendremos que valorar en qué modo le está afectando el lugar que hemos escogido.



zzzz