

Importancia del sueño en los bebés

La **importancia del sueño en los bebés** es tan vital como respirar o comer. El descanso preserva la salud física y mental, determinando la maduración cerebral y del sistema nervioso, así como la regulación térmica y energética. Dormir ayuda a consolidar el aprendizaje y colabora con el desarrollo de la memoria y la atención.

¿Cuántas horas debe dormir un bebé?

Las **etapas del sueño del bebé** van evolucionando con la edad, de la mano de los cambios fisiológicos y cognitivos. Por ello, es esencial conocer cuántas horas de sueño necesita tu hijo durante los primeros años:

- El recién nacido debe dormir alrededor de 16:30 horas, distribuidas en siestas breves que se interrumpen por las tomas de leche.
- Al llegar a los 3 meses, el bebé puede dormir hasta 11 horas de corrido por la noche y tomar 2 o 3 siestas diurnas, para completar un total de 14 a 16 horas de sueño.
- Entre los 6 y los 12 meses, los bebés necesitan entre 14 y 13 horas de sueño (cada vez menos a medida que se acerca al año), 11 de las cuales deberían ser nocturnas.
- A partir del año de vida, requieren 11 horas y media de sueño nocturno, y una hora y media de siesta.
- Después de los 2 años, el tiempo de sueño es de 10 a 12 horas totales (pueden ser todas nocturnas o con una siesta).

¿En qué posición deben dormir los bebés?

Los bebés recién nacidos deben dormir en posición supina para evitar la muerte súbita e inesperada del bebé (Sudden Unexpected Infant Death, o SUID). Cuando duerme boca abajo, tu bebé corre el riesgo interrumpir su respiración u oxigenarse de manera incorrecta. No te preocupes: esto es muy poco frecuente y se puede evitar fácilmente.

En cuanto a la regurgitación de leche, no temas, los niños tragan o tosen en forma refleja en esos casos sin sufrir ningún daño.

Además de saber en que posición deben dormir los bebés, considera:

- La temperatura del ambiente (tanto la calefacción exagerada como las temperaturas muy bajas son contraproducentes).
- No dejes peluches ni cojines en su cuna.
- Evita abrigarlo demasiado y no le pongas gorros.
- Elige colchones firmes.
- Ventila la habitación.
- Nunca lo hagas dormir en el sofá.
- Prohíbe el humo del tabaco.
- Cumple el calendario de vacunas.
- Prefiere la lactancia materna.
- Considera utilizar chupetes.

¿Cómo crear hábitos de sueño saludables?

En el útero, tu bebé dormía sin horarios concretos. Al nacer, su reloj biológico aún no distingue entre día y

noche, despertándose cada 2, 3 o 4 horas para tomar la leche.

La maduración del sistema nervioso permite que el ritmo biológico se acomode desde el tercer mes y que tu bebé pueda dormir de corrido durante las noches. Para ello necesitará que le enseñes pacientemente pautas y rutinas para evolucionar en las etapas del sueño del bebe.

El día y la noche:

Alternar los ambientes de la casa le ayudará a diferenciar el día de la noche. Durante el día puede estar en los lugares donde realizas las actividades diarias y no es necesario que haya silencio absoluto. A la hora de dormir, en cambio, has de llevarlo a su habitación y disminuir al máximo los estímulos.

Las rutinas:

Establecer rutinas y respetar horarios favorece el sueño. Si cada día lo alimentas, lo bañas y lo acuestas ordenadamente, la repetición le generará seguridad necesaria para entregarse al sueño. El uso de un chupete e incorporar un muñeco seguro a su cuna a partir del cuarto mes puede reducir su ansiedad.

Asimismo, evita los malos hábitos, tales como modificar las horas de acostarse, cambiar los sitios en que duerme constantemente o incentivar rutinas muy estimulantes.

La **importancia del sueño en los bebés** es realmente alta, dormir es una herramienta imprescindible para el desarrollo y el crecimiento mental y físico. Saber **cuántas horas debe dormir un bebé** es tan importante como entender qué calidad deben tener esas horas de sueño.

