

Manual A Dormir Angelito

LA GUÍA DEFINITIVA PARA QUE TU BEBÉ DE 0 A 3 MESES DESCANSE



Por: Laura Flores
Revisión: Sarah Morelos

TODO LO QUE NECESITAS SABER SOBRE EL SUEÑO DE TU BEBÉ,
RESUELVE TUS DUDAS Y DISFRUTEN DE NOCHES TRANQUILAS

adormirangelito.com

Manual A Dormir Angelito: La Guía Definitiva para que tu Bebé de 0 a 3 Meses Descanse
Prohibida su reproducción total o parcial, A Dormir Angelito, todos los derechos reservados 2024

¿Te gustó y te pareció útil? Recomiéndonos, no lo compartas. Tiene un costo muy accesible y, con tu compra, estás apoyando a dos mamás emprendedoras.

AVISO LEGAL

Todos los contenidos presentados en esta guía, incluyendo, pero sin limitarse a: texto, logotipos, contenido, fotografías, infografías, gráficos, técnicas y métodos, son propiedad intelectual de A Dormir Angelito y están protegidos por las leyes nacionales e internacionales de propiedad intelectual. Queda estrictamente prohibida su reproducción total o parcial, así como su distribución, transformación, transmisión o uso comercial, incluso citando la fuente, sin el consentimiento previo y por escrito de A Dormir Angelito.

Así es, pasarle el PDF a tu amiga es piratería. ¡Por un México mejor!

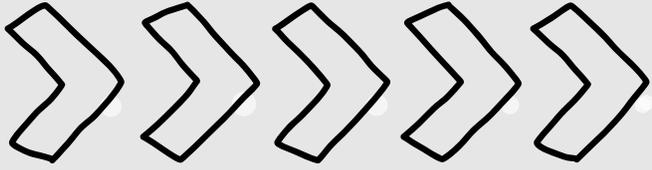
Cualquier infracción de estos derechos será perseguida y sancionada de acuerdo con la legislación aplicable.

A Dormir Angelito, todos los derechos reservados 2024.



a dormir angelito

CONTENIDO



- 04 Soy Laura
- 05 Soy Sarah
- 06 Sueño Seguro: cómo crear un ambiente protegido para dormir a tu bebé
- 12 El Sueño del Recién Nacido: bases del sueño
- 20 Necesidades de sueño por edad
- 21 Señales de sueño: identifícalas
- 22 Señales de agotamiento: como prevenir el agotamiento
- 23 Cólicos: qué son
- 24 Ambiente para dormir
- 27 Rituales: su importancia
- 28 Rutinas: como cambian conforme crece
- 31 Construyendo hábitos de sueño sanos
- 32 BONUS: Regresión de los 4 meses
- 34 Cheat Sheet
- 35 Guía: Durmiendo a tu Angelito



a dormir angelito

SOY LAURA



Hola, ¡qué gusto conocernos por aquí!

Soy sleep coach y educadora de familias en disciplina positiva.

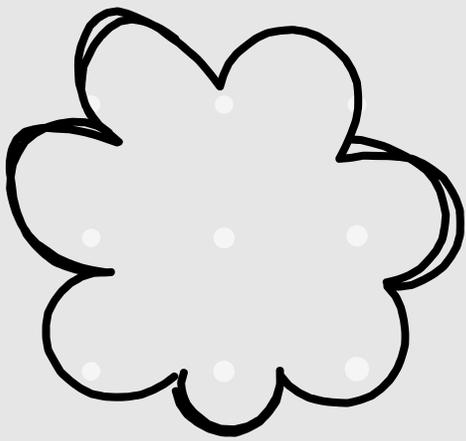
Tengo 2 hijos que han sido mis mejores maestros de vida y quienes me han llevado a donde estoy hoy. Gracias a ellos aprendí que el sueño de un bebé es clave para que crezca sano, feliz y se desarrolle adecuadamente.

Con mi experiencia de +5 años como sleep coach, he aprendido que la disciplina positiva es una gran herramienta en la crianza y organización de rutinas que llevan a tener hábitos de sueño sanos y sostenibles con nuestros hijos. Con los métodos de A Dormir Angelito, hemos logrado sumar lo mejor del sueño y la disciplina positiva para ayudarte a disfrutar aún más de la maternidad.

SI YO LO LOGRÉ, TÚ TAMBIÉN PUEDES
LOGRARLO. ¡TE AYUDO!



a dormir angelito



SOY SARAH

¡Hola hola! Soy Sarah, mamá de 2 pequeñas, sleep coach, educadora de familias en disciplina positiva y coach organizacional y humanista.

Con mi hija “grande” ¡Durante 9 meses no dormíamos nada! Se despertaba cada dos horas. Me rehusaba a aceptar el “nunca volverás a dormir igual” o a dejarla llorar.

Así fue como descubrí que un bebé puede dormir toda la noche de corrido y lograrlo de forma gentil, siguiendo una crianza respetuosa sin interferir en la lactancia.

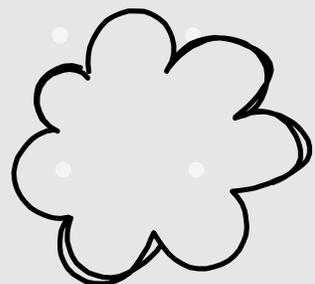
Quiero que todos los papás sepan de que hay opciones y que no es “normal” que se despierten 3, 4, 5 veces en la noche. No hay que resignarse. Todos merecen descansar y tener un sueño reparador.



ES REAL, SÍ PUEDEN DORMIR TODA LA
NOCHE. ¡YO TE AYUDO!



a dormir angelito





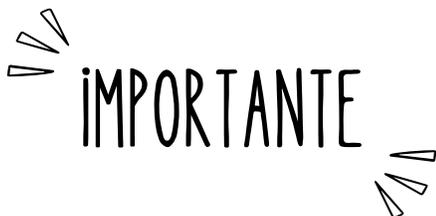
SUEÑO SEGURO:

CÓMO CREAR UN AMBIENTE PROTEGIDO PARA DORMIR A TU BEBÉ

Cada año, miles de bebés mueren mientras duermen debido a un entorno inseguro. Algunas de las causas son aprisionamiento, asfixia, estrangulación o simplemente, síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

En "A Dormir Angelito", consideramos que la seguridad al dormir es un tema no negociable y queremos que sepas que sí existen formas de mantener seguro a tu bebé mientras duerme.

Basándonos en las recomendaciones de sueño seguro para bebés sanos menores de 12 meses de la American Academy of Pediatrics (AAP), te proporcionamos esta información que recomendamos compartas con todas las personas que cuiden a tu bebé, incluyendo abuelos, familia, amigos, niñeras y el personal de las guarderías.



No olvides siempre consultar a tu pediatra, quien lleva el control de la salud, desarrollo y seguimiento de tu bebé.



SI YA ERES MAMÁ:



1

ACUESTA A TU BEBÉ SIEMPRE SOBRE SU ESPALDA

Los bebés de hasta 1 año de edad SIEMPRE deben acostarse sobre su espalda (boca arriba) para dormir tanto en las siestas como por las noches.



Si tu bebé ha aprendido a girarse y se coloca de lado o boca abajo por sí mismo, está bien dejarlo en esa posición siempre que estés segura de que él puede cambiar de posición por sí solo, es decir, tiene la fuerza y habilidad para voltearse de boca abajo a boca arriba y viceversa.

Si tu bebé se queda dormido en la silla de coche, asiento de auto, carriola, cochecito, columpio o un portabebés, debes colocarlo en una superficie firme tan pronto como sea posible. Estos dispositivos no son adecuados para que tu bebé duerma por períodos largos.

Envolver a tu bebé con una mantita liviana y ligeramente ajustada (swaddle) puede ayudar a calmarlo si está llorando. Sin embargo, si ya ha empezado a rodar o darse vuelta por sí mismo, debes dejar de envolverlo.



a dormir angelito

2

DUERME A TU BEBÉ BOCA EN UNA SUPERFICIE PLANA, NO INCLINADA

Asegúrate de que el lugar para dormir a tu bebé sea un lugar seguro y cumpla con las normas de seguridad, ya sea cuna, moisés o corralito. Verifica que se cumplan las normas de seguridad vigentes establecidas por la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor de los EE. UU. (USCPSC, por sus siglas en inglés). Puedes visitar el sitio web www.cpsc.gov para obtener más información.

Evita el uso de una cuna rota, con piezas faltantes o con barandales laterales flojos, sueltos o que se puedan bajar.

Nunca pongas a tu bebé a dormir en un sillón, sofá, cama de agua o artefacto no diseñado para dormir a un bebé. Estos lugares no proporcionan un entorno seguro para el sueño y aumentan el riesgo de accidentes como la muerte de cuna

NO MUÑECOS NI OTROS OBJETOS BLANDOS O ROPA DE CAMA SUELTA

3

Evita tener objetos blandos, ropa de cama suelta o cualquier otro elemento que pueda aumentar el riesgo de que tu bebé se cubra la cara, quede atrapado, sufra asfixia o estrangulación.

NOTA:

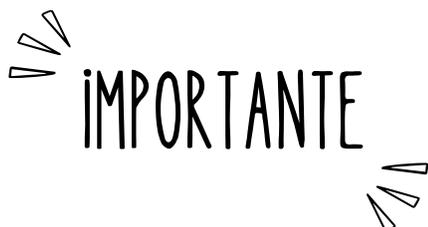
La mayoría de los expertos coinciden en que estos objetos no representan un riesgo para bebés sanos mayores de 12 meses de edad.



a dormir angelito

4 COMPARTE HABITACIÓN CON TU BEBÉ AL MENOS DURANTE LOS PRIMEROS 6 MESES

Mantén su cuna cerca de tu cama para poder observarlo y escucharlo fácilmente.



Sí, compartan habitación, pero no cama. Hasta el día de hoy, no existen estudios suficientes para que la AAP pueda hacer recomendaciones a favor o en contra del uso de camas de colecho para colocar al lado o en la propia cama.

5 OFRECE A TU BEBÉ LACTANCIA MATERNA, AL MENOS, HASTA LOS 12 MESES

La leche materna contiene todos los nutrientes esenciales que tu bebé necesita, además de proporcionar beneficios adicionales para su salud y desarrollo. Es recomendable ofrecerla.

6 EVITA EL CALOR EXCESIVO; SIEMPRE ES MEJOR MENOS QUE MÁS

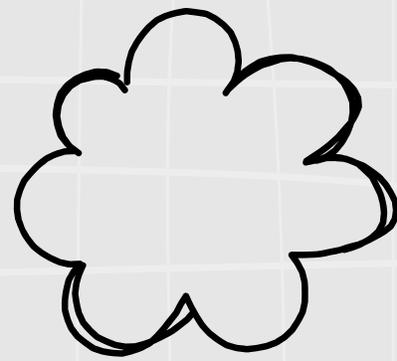
Evita que tu bebé se sobrecaliente durante el sueño. Viste a tu bebé con no más de una capa de ropa de lo que usarías.

Asegúrate de que la habitación en la que duerme esté bien ventilada y a una temperatura cómoda, entre 18 y 21 grados Celsius.

Evita ponerle gorros para dormir en espacios interiores.

No utilices mantitas, swaddles ni ropa con peso.





7

PROGRAMA Y ASISTE A TODAS LAS VISITAS DE CONTROL

No des por hecho nada; asiste a todas las revisiones con tu médico.

8

USA EL CHUPÓN DURANTE LA SIESTA Y AL DORMIR EN LA NOCHE

Asegúrate de presentar el chupón una vez que la lactancia materna esté establecida y tu bebé empiece a subir de peso conforme a lo esperado.

Si no estás amamantando, puedes introducir el chupón tan pronto como lo desees. Ayuda a que tu bebé se autorregule y a dormir mejor.

Evita usar sujetadores o cordones para colgar el chupón de la ropa mientras duerme, ya que podrían representar un riesgo de estrangulamiento o asfixia.

9

MANTÉN A TU BEBÉ ALEJADO DEL HUMO DE CIGARRO, DROGAS Y ALCOHOL

Evita fumar cerca de tu bebé, incluso al aire libre. Asegúrate de mantener el coche y la casa libres de humo.

10

TEN CUIDADO AL UTILIZAR PRODUCTOS QUE AFIRMEN REDUCIR EL RIESGO DE SMSL

No hay evidencia de que los monitores cardiorrespiratorios domésticos, cuñas, colchones especiales y superficies de sueño reduzcan el riesgo de SMSL.



a dormir angelito

Y PARA FUTURAS MAMÁS:



Programa y asiste a todas las consultas médicas prenatales.



Evita fumar, consumir alcohol o drogas durante el embarazo y después del nacimiento de tu bebé.



Mantente alejada de fumadores y lugares con humo.



Al nacer tu bebé, realiza el contacto piel con piel mientras lo amamantas o le das biberón. Tu pareja también puede hacerlo para generar conexión.

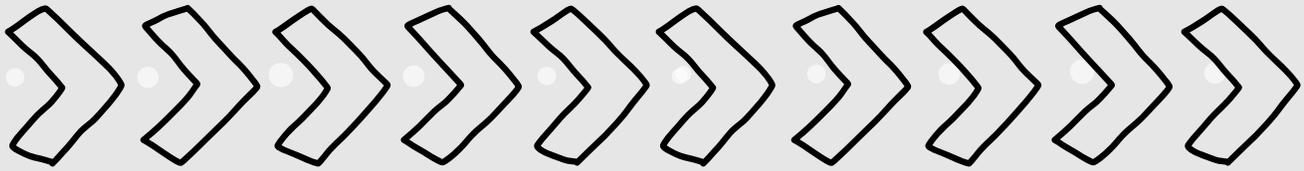


ESTÁS A PUNTO DE COMENZAR UNA NUEVA ETAPA, DONDE NACERÁ TU BEBÉ Y TAMBIÉN NACERÁS COMO MAMÁ. AJUSTA TUS EXPECTATIVAS Y DISFRUTA DE ESTE INCREÍBLE VIAJE.



a dormir angelito

EL SUEÑO DEL RECIÉN NACIDO:



El sueño es crucial para los bebés; en las etapas tempranas de desarrollo, desempeña un papel fundamental en el crecimiento, la evolución cerebral y el bienestar general. Específicamente, durante los primeros años de vida, los bebés no solo necesitan dormir en la noche, sino también hacer siestas repartidas a lo largo del día. Cuanto más pequeños son, mayor es el número de siestas y su duración. Un bebé recién nacido necesita dormir mucho; es normal que duerma la mayor parte del día, necesitando entre 16 y 18 horas totales.

Algunas de las funciones principales del sueño son:

DESARROLLO CEREBRAL

Mientras tu bebé duerme, su cerebro experimenta la consolidación de la memoria. Según el Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano de los Estados Unidos (NICHD), el sueño promueve el desarrollo adecuado de las conexiones neuronales y la maduración del sistema nervioso central en los bebés



LIBERACIÓN DE HORMONAS

Según la Academia Americana de Pediatría (AAP), durante el sueño se produce la hormona del crecimiento, la cual desempeña un papel clave en el desarrollo físico y el fortalecimiento del sistema inmunológico del bebé.



a dormir angelito

RESTAURACIÓN Y REPARACIÓN CELULAR

De acuerdo con la Fundación Nacional del Sueño de los Estados Unidos (NSF), durante el sueño se produce una reparación y renovación celular que contribuye a la curación de tejidos y a la recuperación de los sistemas del cuerpo.



REGULACIÓN EMOCIONAL Y DEL ESTADO DE ÁNIMO

Como expertas en sueño infantil, repetimos constantemente que un bebé irritable es, seguramente, un bebé cansado. El sueño adecuado contribuye al equilibrio hormonal, afectando positivamente el estado de ánimo y el comportamiento del bebé. Cuando un bebé duerme lo suficiente, es más probable que esté tranquilo, feliz y menos propenso a la irritabilidad y el llanto excesivo.

Lo mismo ocurre con los adultos; no te sorprendas si te sientes más irritable o con menos paciencia en los días en que no duermes bien.

BASES DEL SUEÑO

Exploraremos los 3 aspectos clave que influyen en la calidad y la cantidad de sueño de tu bebé.

1

HORMONAS

2

RITMO CIRCADIANO

3

CICLOS DE SUEÑO

A medida que profundicemos en estos conceptos, podrás comprender cómo aprovecharlos para establecer hábitos de sueño saludables desde el principio con tu bebé.



a dormir angelito

1 HORMONAS Y NEUROTRANSMISORES

El sueño está regulado por varias hormonas y neurotransmisores, cada uno cumpliendo funciones específicas que ayudan a tu bebé a conciliar (o no) el sueño.

MELATONINA  La melatonina, conocida como la 'hormona del sueño', se produce en la glándula pineal en respuesta a la oscuridad.

En los recién nacidos, la melatonina heredada del vientre materno, se agota alrededor de la semana 3, lo que puede dificultarles conciliar el sueño.

A partir de la semana 7, la producción de melatonina aumenta gradualmente, contribuyendo a la consolidación del sueño. A los 3-4 meses, muchos bebés desarrollan una respuesta estable a la oscuridad, mejorando los patrones de sueño. La exposición a la luz durante la noche puede afectar la liberación de melatonina y, por ende, la calidad del sueño.

POWER TIP

Establecer una rutina de sueño constante y crear un ambiente adecuado para dormir puede ayudar a que tu bebé duerma mejor. Esto implica oscurecer la habitación tanto en las siestas como por la noche.

CORTISOL Conocido como la "hormona del estrés", también desempeña un papel en la regulación del sueño.

Por las mañanas, los niveles de cortisol en el cuerpo alcanzan su punto máximo para ayudarnos a despertar y mantenernos alerta. A medida que avanza el día, los niveles disminuyen gradualmente, preparando al cuerpo para el sueño. Alrededor de las 6 pm, los niveles de cortisol son bajos y los de melatonina empiezan a subir, por eso recomendamos dormir a tu bebé cerca de esta hora.



a dormir angelito

SEROTONINA 😊

La serotonina es precursora de la melatonina.

Durante la noche, se convierte en melatonina, induciendo la sensación de somnolencia y marcando el momento ideal para dormir. Además, ayuda a regular el ritmo circadiano, promoviendo un patrón de sueño más estable y reparador.

Asimismo, influye en el estado de ánimo y el bienestar emocional tanto en pequeños como en adultos.

HORMONA DEL CRECIMIENTO

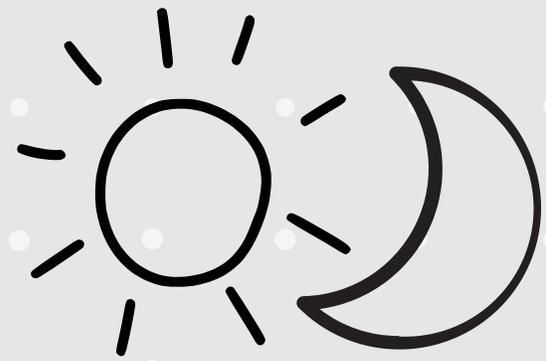


Durante el sueño profundo, el cuerpo libera la hormona del crecimiento, que desempeña un papel crucial en el desarrollo y la reparación de tejidos, incluyendo el crecimiento y fortalecimiento de los músculos y los huesos!



a dormir angelito

2 RITMO CIRCADIANO



Es el reloj biológico interno, el culpable de que tu bebé recién nacido duerma más de día que de noche, o que tenga una confusión tremenda de qué debe hacer cuando hay luz o cuando ya oscureció.

Cuando los bebés nacen, no saben la diferencia entre día y noche; es hasta el mes 3 ó 4 que comienzan a entenderlo. Su reloj biológico o ritmo circadiano se va formando con la información que reciben del exterior:



CÓMO AYUDAR CON LA CONFUSIÓN DÍA Y NOCHE

Exponer a tu bebé a la luz solar durante el día y en los momentos que deben estar despiertos puede ayudarle a establecer un patrón de sueño más regular. Dormir a tu bebé a oscuras en las siestas reforzará la señal de que dormimos en la oscuridad y estamos activos con luz.

Para marcar la diferencia entre el día y la noche, utiliza un discurso específico con una entonación muy diferente para cada uno. Por la mañana, usa palabras alegres con mucha energía, abre las persianas y habla sobre lo que harán durante el día. Durante la noche, usa una voz baja y tranquila, cierra las persianas y disminuye la actividad para evitar sobreestimularle.



a dormir angelito

3

CICLOS DE SUEÑO RECIÉN NACIDO



® A Dormir Angelito

El ciclo de sueño de un recién nacido es corto, ya que esto lo mantiene seguro. Por eso, a veces parecerá que no está 'descansando' o que se mueve mucho, incluso haciendo ruiditos. Tu bebé de 0 a 4 meses tendrá ciclos de sueño de 45 a 50 minutos que podrá ligar fácilmente, pasando por 2 fases que se alternan a lo largo de la noche:

1 SUEÑO ACTIVO REM

2 SUEÑO TRANQUILO O NO REM

Es normal que tu bebé recién nacido despierte varias veces a lo largo de la noche. Aunque hay momentos en los que podría ligar ciclos de manera 'automática', es de esperar que despierte cada 1 ó 2 horas. Conforme vaya madurando, ganando peso y su ritmo circadiano se establezca, los periodos de sueño nocturno se irán alargando cada vez más.



a dormir angelito

1 SUEÑO ACTIVO REM

- Por sus siglas en inglés: Rapid Eye Movement, movimiento rápido de ojos.
- El sueño es ligero, un mecanismo de supervivencia para poder despertarse fácilmente si tiene hambre, dolor o necesita ayuda.
- Es esencial para el desarrollo cerebral y la consolidación de la memoria.
- Tu bebé tiene movimientos rápidos de los ojos y actividad cerebral similar a cuando está despierto.
- Es común que tenga movimientos sutiles y espontáneos de brazos y piernas, o que haga gestos como fruncir el ceño, sonreír, hacer muecas, etc.
- Los bebés recién nacidos y los lactantes pasan más tiempo en sueño REM en comparación con los adultos. A medida que tu bebé crezca, esta proporción irá disminuyendo.

2 SUEÑO TRANQUILO O NO REM

- El sueño es más profundo y reparador.
- Durante esta fase, la actividad cerebral es más lenta y hay menos movimiento corporal.
- La mayor parte del crecimiento y la restauración física ocurre en este periodo.
- La respiración es constante y relajada, y es difícil despertar durante esta fase.
- Durante el sueño no REM, el cuerpo libera hormonas del crecimiento que son esenciales para el desarrollo físico y la restauración de los tejidos."



a dormir angelito

VENTANAS DE SUEÑO



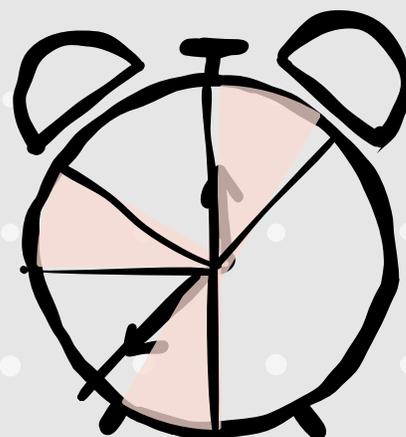
Son los momentos del día en los que tu bebé **NECESITA DORMIR** y su cuerpo se prepara para conseguirlo. Tu bebé no nace con estas ventanas de sueño definidas; se van formando en los primeros 6 meses de vida conforme su reloj biológico va madurando.

CUANDO DUERMES A TU BEBÉ EN LAS VENTANAS DE SUEÑO

- Se resiste menos a dormir.
- Le cuesta menos trabajo dormirse.
- Se duerme más rápido.

(RANGO DE TIEMPO PARA DORMIR SIESTA) **12 A 2PM**

(RANGO DE TIEMPO PARA DORMIR SIESTA) **9 A 10AM**



(RANGO DE TIEMPO PARA DECIRLE "BUENAS NOCHES") **6 A 7PM**

TIEMPO DESPIERTO

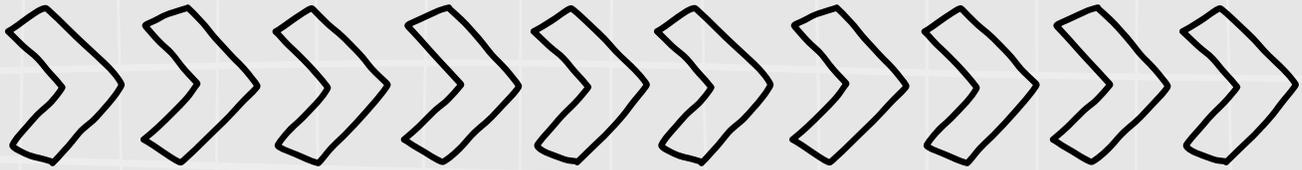
Entre las ventanas de sueño está el tiempo que aguanta despierto y tranquilo tu bebé.

Son los minutos en los que puedes darle de comer, cambiarle el pañal, bañarlo, jugar y prepararlo para ir a dormir otra vez.



a dormir angelito

SEÑALES DE SUEÑO



Tu bebé se comunica a través de gestos, movimientos y sonidos; aprender a leerlos hará mucho más sencillo entender sus necesidades.

Cuando aún no tienes una rutina muy definida con tu bebé, conocer las señales de sueño te ayudará a llevarlo a dormir en el momento ideal, evitando que llegue demasiado cansado o sobreestimulado, lo que haría casi imposible dormirlo.

ESTOY CANSADO SI...

- ✗ He bostezado 3-4 veces
- ✗ Mis ojos están rojos y brillantes
- ✗ Mi mirada está en el horizonte, no en un punto fijo
- ✗ Muevo la cabeza a los lados
- ✗ Me froto los ojos
- ✗ Me jalo las orejas
- ✗ Hago muchos ruiditos

Una vez que tu bebé presente una o más señales de sueño, tienes entre 10 y 15 minutos para llevarlo a dormir y evitar que entre en un "segundo aire".

SEGUNDO AIRE

Esa recarga de energía aparente que presenta tu bebé cuando se le pasa la hora de dormir. Puede estar muy acelerado, irritable o presentar llanto.



a dormir angelito

SEÑALES DE AGOTAMIENTO

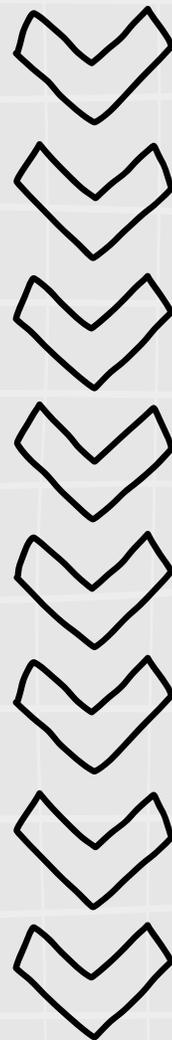
Si tu bebé no se durmió cuando mostró señales de cansancio, es probable que comience a acumular una deuda de sueño que a la larga se convierte en agotamiento.

ESTOY AGOTADO SI...

- ✗ Llevo más de 90 minutos despierto
- ✗ No he dormido siestas durante todo el día
- ✗ Parece que tengo mucha hambre
- ✗ Me quedo dormido apenas empiezo a comer
- ✗ No estoy ganando suficiente peso
- ✗ Llora todo el tiempo, es difícil consolarme
- ✗ Estoy en estado de alerta permanente

Un bebé agotado necesitará dormir siestas, sin importar las condiciones, ya sea en brazos, en fular, mientras come, etc.

Para combatir el agotamiento, usa las siestas asistidas. Luego, retoma la rutina y los rituales de sueño que tenían anteriormente.



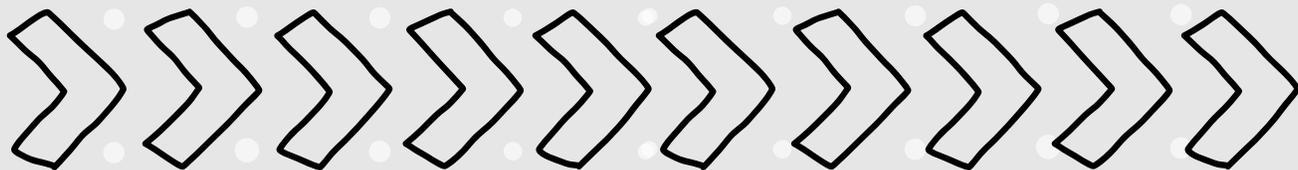
SIESTAS ASISTIDAS

Son siestas “con trampa”, donde le proporcionas toda la ayuda necesaria a tu bebé para que duerma el tiempo que necesita.



a dormir angelito

CÓLICOS



Un bebé que sufre de cólicos presenta un llanto que refleja dolor, mezclado con gritos intermitentes en episodios de 3 horas o más, 3 días a la semana durante 3 semanas de duración. Las posibles causas suelen ser tomas excesivas, gases, alergias, reflujo o sobreestimulación.

Estos episodios son más frecuentes entre las 8 y 12 semanas, después de las cuales suelen desaparecer. Durante estos episodios, el bebé puede necesitar ayuda adicional para dormir, como estar en brazos o en movimiento constante. Para evitar que bebé desarrolle una dependencia (muletilla) de estas ayudas para dormir, los cuidadores principales deben estar alertas para identificar cuando los cólicos han desaparecido y reducir gradualmente la asistencia al bebé a la hora de dormir.

¿ QUÉ HACER ?



- ✗ Consulta con su pediatra
- ✗ Carga a bebé en brazos
- ✗ Procura el contacto piel con piel
- ✗ Evita cambiarlo de brazos (de los de mamá a los de papá o viceversa)
- ✗ Intenta un cambio de ambiente: salir al exterior
- ✗ Asegura que duerma lo suficiente durante el día para evitar que esté agotado



a dormir angelito

AMBIENTE PARA DORMIR



Cuántas veces hemos escuchado que los bebés deben acostumbrarse a las rutinas de los padres, a dormir en cualquier lugar y en cualquier condición. Esto sería equivalente a decir que un bebé de 6 meses debería empezar la alimentación complementaria con café y galletas. El sueño es tan crucial como la alimentación de un bebé, y crear condiciones ideales puede marcar la diferencia entre un sueño reparador y uno de baja calidad.

¿QUÉ NO DEBE FALTAR PARA DORMIR A BEBÉ?

1 SWADDLE

Tener a tu bebé envuelto le proporcionará tranquilidad y contención relajándolo para la hora de dormir.

2 CUARTO OSCURO

La oscuridad promueve la producción de melatonina y un sueño profundo para tu bebé. Ayuda a poner fin a la confusión entre el día y la noche, ya que su cuerpo interpreta la oscuridad como una señal para dormir, facilitando el establecimiento de un ritmo circadiano saludable.

Ya sea para las siestas o el sueño nocturno, oscurece la habitación cuando llegue el momento de acostar a tu bebé. Puedes usar cortinas black out o bloquear la luz de las ventanas con cartulinas negras. Intenta que la habitación esté tan oscura que no puedas leer un libro. Evita encender lámparas, ya que esto podría afectar la capacidad de tu bebé para conciliar el sueño.

Te recomendamos este black out portátil: <https://amzn.to/4aLHnsg>.



3 WHITE NOISE

También conocido como ruido blanco, el white noise es una herramienta que te ayuda a simular los sonidos que tu bebé escuchaba cuando estaba en tu vientre. Se compone de una mezcla de frecuencias de audio en un rango amplio y equitativo, creando un sonido constante y suave, similar al de una cascada, el viento o la estática de un radio sin sintonizar.

El white noise crea un ambiente sonoro constante y uniforme que ayuda a bloquear o disimular ruidos exteriores, como perros ladrando, conversaciones o ruidos inesperados.

Utilizar el white noise durante todas las siestas y la primera parte de la noche puede ayudar a mantener un ambiente monótono y aburrido, facilitando que tu bebé se quede dormido por períodos más largos. Ya sea que uses una máquina de white noise o una aplicación, asegúrate de colocarlo a 2 metros de tu bebé y ajusta el volumen a 60 decibelios (similar al sonido de una regadera abierta) para no dañar su audición.

4 ARRULLO EN BRAZOS

Tu bebé estuvo constantemente en arrullo durante los 9 meses en tu vientre, y ahora que ha nacido, necesita experimentar ese movimiento familiar para conciliar el sueño.

El arrullo suave estimula el sistema vestibular del bebé, que está relacionado con el equilibrio y la percepción del movimiento. Este movimiento tiene un efecto tranquilizador, ayudándole a relajarse. Además, proporciona una sensación de seguridad y comodidad, elementos clave para la regulación emocional de tu bebé.

Al establecer un momento de arrullo antes de dormir desde hoy, estarás marcando un paso en el ritual con el que tu bebé crecerá y entenderá como señal de que llegó la hora de dormir.

Para evitar que el arrullo se convierta en muletilla a futuro, a partir de la semana 9 debes ir disminuyendo el tiempo de arrullo para acostar a tu bebé en su cuna cada vez más despierto. Sigue nuestra guía Durmiendo a tu Angelito en 6 pasos.





SWADDLING/TAQUITO

La técnica de envolver a tu bebé en una mantita ligera y semi ajustada, conocida como 'swaddling' en inglés o hacer taquito/tabquito, se ha utilizado durante siglos en diversas culturas, ya que favorece el sueño de un recién nacido. Algunos de los beneficios son:



Simula el entorno cuando estaba en tu vientre: un lugar cálido y acogedor donde tu bebé se siente seguro. Proporcionar una sensación de seguridad y comodidad similar a la que el bebé experimentaba antes de nacer. Estas sensaciones conocidas pueden ayudar a tu bebé a relajarse y conciliar el sueño más fácilmente.



Controla el reflejo moro dándole tranquilidad durante el sueño, lo cual ayuda a prevenir despertares por movimientos involuntarios.



Ofrece una sensación de seguridad, ya que tu bebé estará envuelto y contenido, experimentando un roce en todo el cuerpo que le proporcionará tranquilidad.

REFLEJO MORO

Es una respuesta primitiva que se activa cuando un bebé siente una sensación de caída o pérdida de apoyo. Se manifiesta como un movimiento repentino de los brazos hacia afuera, seguido de un abrazo. Este reflejo ocurre principalmente mientras bebé duerme, lo que puede provocar que se despierte.

IMPORTANTE

Envuelve a tu bebé firme desde los hombros, pero deja la parte de la cintura un poco suelta para evitar posibles problemas de displasia de cadera

HASTA CUANDO ENVOLVERLO

Te recomendamos realizar el envoltorio tipo 'taquito' para tu bebé desde recién nacido y hasta los 3 meses, o cuando empiece a girar o tenga la fuerza para rodar.



a dormir angelito

RITUALES PARA DORMIR



Los rituales, al igual que las rutinas, son esenciales para reducir la ansiedad y favorecer que tu pequeño fluya a lo largo del día. Consisten en una secuencia de actividades que, realizadas de manera constante antes de acostar a tu bebé, le indicarán claramente que ha llegado el momento de cerrar los ojos y descansar.

Tener rituales desde una edad temprana desarrolla hábitos de sueño. A medida que tu bebé crece, estos hábitos pueden ayudarlo a mantener patrones de sueño regulares y saludables.

Lo más importante es que los rituales que definan como familia sean consistentes, constantes y sostenibles a largo plazo para que sean efectivos.

EJEMPLO RITUAL DE BUENAS NOCHES #1



BAÑO



MASAJE



PIJAMA



TOMA Y REPETIR



SWADDLE



CANCIÓN Y ARRULLO EN BRAZOS



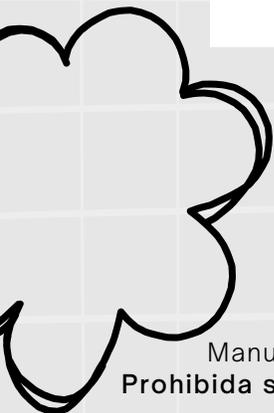
BESITO



A DORMIR ANGELITO



a dormir angelito



RUTINAS

Las primeras semanas con un bebé recién nacido pueden ser muy complicadas para establecer una rutina. La adaptación en casa puede llevar tiempo, y es importante que sepas que no hay prisa; enfócate en una cosa a la vez.

Por ejemplo, comienza por dedicar tus esfuerzos a establecer la lactancia o asegurarte de que tu bebé tome suficiente leche. Una vez que tu bebé está ganando peso adecuadamente, la lactancia no es dolorosa y han logrado tener un patrón de tomas, puedes pasar al siguiente objetivo que es establecer una rutina. Aquí hay 4 beneficios de llevar una rutina con tu bebé:

1 SEGURIDAD

Las rutinas permiten que tu bebé anticipe lo que sucederá a continuación, brindándole una sensación de seguridad y control en un mundo que aún está descubriendo.

2 ESTABILIDAD EMOCIONAL

Crean un ambiente emocionalmente estable. Saber cuándo comer, dormir, jugar y recibir atención ayuda a que tu bebé se sienta cuidado y querido de manera constante, lo que es fundamental para su desarrollo emocional saludable.

3 FOMENTAN HÁBITOS

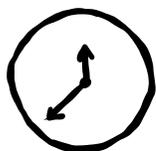
Establecer rutinas desde una edad temprana ayuda a establecer hábitos saludables a medida que tu bebé crece. Estas rutinas se convierten en cimientos importantes para una vida saludable.

4 REDUCEN EL ESTRÉS

La falta de rutina puede causar ansiedad, ya que tu bebé no sabe qué esperar. Seguir una rutina disminuye esta incertidumbre y, por lo tanto, reduce el estrés tanto para bebé como para los cuidadores.



a dormir angelito



4 A 6 SEMANAS

HORA	ACTIVIDADES
7.00	Buenos días, toma 1
8.15/8.30	Siesta 1 (puede ser en 2 partes)
10.00	Despierto
10/10.30	Toma 2
11.15/11.30	Siesta 2 (puede ser en 2 partes)
13.30/14.00	Despierto
14.30	Toma 3
15.30	Siesta 3 (puede ser en 2 partes)
17.00	Despierto y toma 4
17.30	Baño
17.45	Toma 5
18.00	Ritual ¡A Dormir Angelito!
22.00	Toma 6, con interacción
	3 + Tomas nocturnas

TIEMPO MÁXIMO DESPIERTO

60 A 90 MINUTOS

NOTAS:

Las tomas pueden ser a libre demanda, te sugerimos que sean siempre al despertar y no para dormir. De esta forma evitarás desarrollar muletilas a futuro.

Si tu bebé toma leche en biberón, procura que las onzas del biberón nocturno no sean más que las del biberón de día.



a dormir angelito

DISEÑA SU RUTINA

Basándote en la rutina de 4 a 6 semanas, incrementa el tiempo que tu bebé pasa despierto para diseñar las rutinas de las semanas siguientes.



7 A 9 SEMANAS

TIEMPO MÁXIMO DESPIERTO

90 MINUTOS

Las siestas pueden seguir siendo irregulares y en partes.

No esperes a que tu bebé te pida dormir; mantén la rutina siguiendo los horarios indicados para las siestas, así evitarás que llegue muy cansado a la noche.



9 A 12 SEMANAS

TIEMPO MÁXIMO DESPIERTO

90 MINUTOS A 1,45 HORAS

Prepara el set para las siestas 30 minutos antes.

Hay un pico de crecimiento a las 12 semanas; notarás que por unos días, las tomas son más seguidas durante el día y la noche.

La meta en esta etapa es que tu bebé no se duerma mientras come durante el día.



12 A 15 SEMANAS

TIEMPO MÁXIMO DESPIERTO

1,45 A 2 HORAS

Pasado el pico de crecimiento, las tomas del día deberán tener mayor peso que las de la noche para evitar una regresión en el ciclo de alimentación.

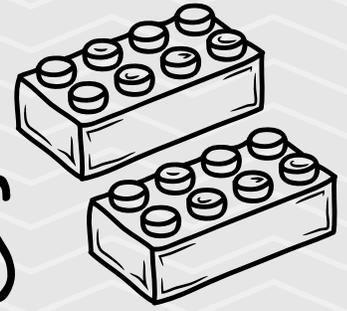
En esta etapa, rutina y mantener horarios para las siestas es indispensable para evitar siestas cortas o despertares nocturnos excesivos.

Acuesta a tu bebé adormilado, no dormido. Para la toma de las 22h no despiertes a tu bebé, dásela dormido.



a dormir angelito

CONSTRUYENDO HÁBITOS DE SUEÑO SANOS



Como cuidador principal de tu bebé, debes tomar la iniciativa en lo que respecta a los hábitos. El bebé no está preparado (ni es su responsabilidad) para establecer el ritmo de su día, por lo que requiere de tu guía y cuidados para lograr un descanso adecuado.

Para desarrollar hábitos de sueño saludables y sostenibles a largo plazo, debes tener en cuenta:

1 RUTINA DE TOMAS Y SIESTAS FLEXIBLE

Aunque cada día sea diferente, seguir la misma secuencia de actividades comenzará a establecer hábitos. Asegúrate de que tu bebé realice tomas completas para garantizar que está recibiendo todo el alimento necesario.

2 TOMAS AL DESPERTAR, NO PARA DORMIR

Excepto por la toma antes de dormir, procura ofrecer leche al despertar de las siestas y no para dormir.

3 CHUPÓN PARA RELAJAR

Si la lactancia ya está bien establecida y el chupón va con tu estilo de maternidad, ofrécelo como parte de la rutina para dormir.

4 ARRULLO, CONTACTO Y MOVIMIENTO

Si tu bebé no puede dormirse y estás segura de que ya ha comido lo suficiente, intenta arrullarlo, caminar con él o pasear en la carriola para ayudarlo a relajarse sin tener que volver a tomar leche.

5 UNA SIESTA AL DÍA EN SU CUNA

Para que tu bebé asocie la cuna como un lugar para dormir, es importante provocar al menos una siesta al día en su cuna.

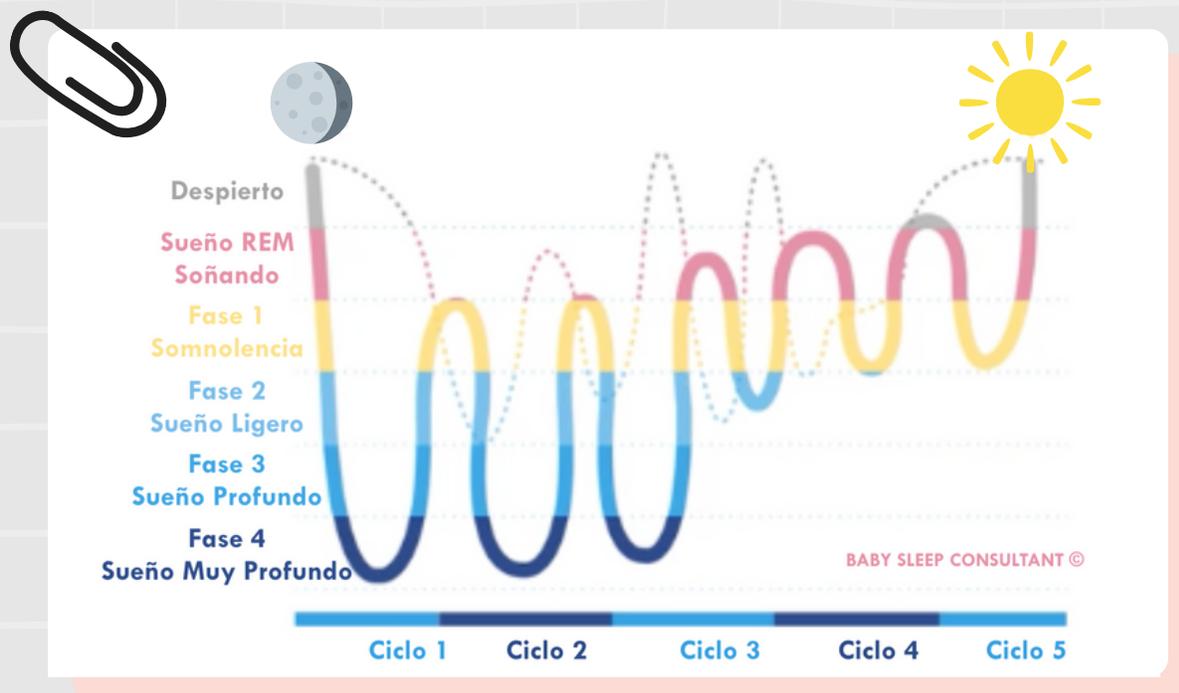


a dormir angelito

REGRESIÓN DE LOS 4 MESES

A los 4 meses, el sueño de tu bebé experimenta cambios y se rompe el patrón establecido de siestas y noches. Este fenómeno se conoce como la regresión del sueño, aunque en realidad, es parte del proceso natural de maduración del ciclo de sueño, que se refleja con efectos de "dormir mal".

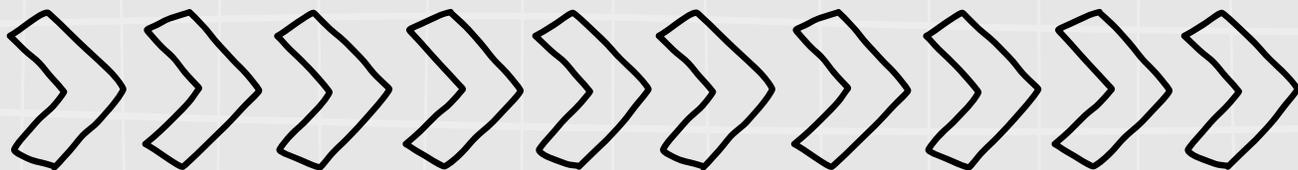
Al nacer, los ciclos de sueño de un bebé duran alrededor de 45 minutos y pueden enlazar varios fácilmente, permitiéndoles dormir entre 4 a 6 horas seguidas. Sin embargo, al llegar a los 4 meses, ligar estos ciclos ya no es tan sencillo, y los bebés tienden a despertarse por completo, similar a cómo lo hacemos los adultos. La diferencia radica en que nosotros podemos volver a conciliar el sueño después de ajustar la almohada o cambiar de posición. En cambio, un bebé que no ha aprendido a conciliar el sueño por sí mismo depende de muletillas como la leche, el arrullo, el chupón o los brazos para volver a dormirse.



Durante esta maduración del sueño, tu bebé experimentará un período de sueño profundo entre las 7pm y las 3am, para luego entrar en las fases de sueño ligero desde las 3am hasta las 7am, momento en el que podría despertar por completo. Es por esta razón que el uso de white noise y mantener el cuarto oscuro se convierten en herramientas muy útiles para manejar los despertares después de las 3am.



QUÉ HACER EN LA REGRESIÓN



1. Propiciar el sueño: Lleva a tu bebé a dormir.
2. Mantener la rutina.
3. Vigilar señales de sueño tempranas.
4. Evitar desarrollar muletillas o nuevos hábitos para dormir no sostenibles a largo plazo.
5. Dormirlo en su cuna, no pasarlo a tu cama.
6. Asegurar el ambiente ideal para dormir.
7. En los despertares, primero observa, analiza y luego atiende.



QUÉ HACER EN LOS DESPERTARES

Si tu bebé despertó, pero no está llorando, espera. No lo cargues ni acudas inmediatamente. Dale tiempo, escúchalo, analiza sus ruiditos y espera.



a dormir angelito

CHEAT SHEET

EDAD	SUEÑO TOTAL	SUEÑO DE NOCHE	SUEÑO EN SIESTAS	NUMERO DE SIESTAS	TIEMPO DESPIERTO
0-4	16-18 hrs	8.5-10 hrs	6-7 hrs	4-6	60-90 min
5-8	15.5-17 hrs	8.5-10 hrs	6-7 hrs	4-6	90 min
9-12	15 hrs	8.5-10 hrs	5-6 hrs	3-4	90 min-1,45 hrs
12-16	14-15 hrs	10-11 hrs	5 hrs	3-4	1,45-2 hrs



EXPECTATIVAS DE SUEÑO NOCTURNO



0-6 SEMANAS

Tomas variables, muy despiertos de 5pm a 10pm

4 KILOS

3 tomas entre 7pm y 7am

5-6 KILOS

2 tomas entre 7pm y 7am

6.5+ KILOS

1 toma entre 10:30pm y 7am



a dormir angelito

GUÍA “DURMIENDO A TU ANGELITO”

Siguiendo nuestra técnica **C.A.R.I.C.I.A.S.**, podrás ayudar a tu bebé a dormir en su cuna sin necesidad de arrullo. Esto facilitará que, si despierta y no tiene hambre, pueda ligar ciclos de sueño sin tener que ser arrullado nuevamente.

Es importante que sepas que la atención y respuesta al llanto de tu bebé son fundamentales en cada etapa del proceso. Esta guía está diseñada para fomentar una transición suave hacia un sueño más independiente, puedes avanzar al ritmo que TÚ y TU bebé requieran, tan rápido o pausado como lo desees.

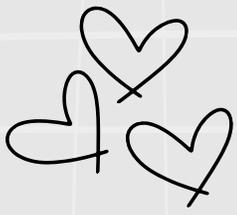
Considera que un cambio de hábitos implica constancia, repetición y paciencia, se requieren al menos 21 días para que tu bebé logre dormir siestas largas y periodos más largos durante la noche en su cuna.

¡IMPORTANTE:

Ten en cuenta que es normal que tu bebé tenga noches difíciles ocasionalmente debido a factores como brotes de crecimiento, enfermedad, sobreestimulación o cambios en su rutina. La clave está en crear el ambiente ideal para el sueño y ajustar las estrategias según las necesidades cambiantes de tu bebé. Continúa aplicando la técnica **C.A.R.I.C.I.A.S.**



a dormir angelito



TÉCNICA C.A.R.I.C.I.A.S.

La técnica C.A.R.I.C.I.A.S. es una suave y amorosa secuencia de pasos que diseñamos para ayudarte a establecer hábitos de sueño saludables con tu bebé menor a 4 meses. Cada paso, representado por las letras de la palabra “CARICIAS”, se centra en brindar seguridad, comodidad, atención y amor a tu bebé, asegurando un proceso suave para ayudarlo a dormir en su cuna. Nuestra técnica busca crear un ambiente relajado y apacible, fortaleciendo el vínculo entre los padres y su pequeño mientras fomenta un sueño reparador.

Es crucial que la persona que lo va a dormir esté tranquila, relajada y le dedique un espacio de al menos 30 minutos a cada siesta y a la hora de dormir de bebé. Si despierta al poco tiempo, REPITE



C. Cuarto oscuro y white noise: Asegúrate de que el cuarto esté completamente oscuro y utiliza ruido blanco para crear un ambiente tranquilo.

A. Adiós al hambre: Antes de comenzar, asegúrate de que tu bebé no tenga hambre. Si dudas, ofrécele una toma antes de empezar. Es CLAVE que no se quede dormido tomando leche

R. Recrea el vientre materno: Envuelve a tu bebé suavemente como un “taquito”, proporcionándole la seguridad que sentía en el vientre materno.

I. Inicia la succión no nutritiva: Ofrece el chupón para que tu bebé pueda succionar de manera relajante. Si no lo usa, omite este paso.

C. Canta y arrulla en brazos: Envuelto y de lado, canta y arrulla a tu bebé para relajarlo y crear un ambiente de tranquilidad. El tiempo de arrullo irá disminuyendo. Esto es solo para tranquilizarlo y no para dormirlo.

I. Inicia el cambio de brazos a la cuna: Hazlo de manera muy suave y lenta, primero los pies y la cabeza al final. Recuerda que tu bebé debe estar despierto, adormilado pero despierto.

A. Acompaña moviendo suavemente a bebé o a la cuna, hasta que se quede dormido, el tiempo que sea necesario. Haz “shshsh” en voz baja.

S. Si hay llanto en escalada: Levántalo de la cuna y repite los pasos desde **C. CANTO Y ARRULLO**. Recuerda, este método está diseñado para ser amoroso y reconfortante para tu bebé, dependiendo de su respuesta puedes necesitar más o menos veces levantarlo de su cuna. La idea es que cada 2 ó 3 días sea 1 vez menos la que lo levantas y que intentes reconfortarlo estando él en la cuna con tus besos y caricias.



a dormir angelito

CÓMO IR DISMINUYENDO EL TIEMPO DE C. CANTO Y ARRULLO

En el paso C. CANTO Y ARRULLO irás de más a menos. Para que funcione, debes disminuir progresivamente el tiempo que arrullas a tu bebé hasta lograr acostarlo tranquilo y adormilado un 50% para que termine de conciliar el sueño en su cuna y tu junto a él.

Si te quedas en el mismo tiempo de C. CANTO Y ARRULLO por más de 2 días, no habrá avances y les costará más trabajo pasar a la siguiente etapa. Tú marcas la pauta.



Define “la canción” que le cantarás a tu bebé a la hora de dormir. Cada familia puede elegir una canción que encuentren especial y reconfortante para su bebé. La idea es que sea una canción suave y relajante que ayude a crear un ambiente tranquilo antes de dormir.

La duración recomendada para el arrullo con la canción no debe exceder los 10 minutos para asegurarse de que el bebé se relaje sin prolongar demasiado el proceso de dormir. Puede ser que mamá tenga una y papá otra, y mientras la cantas arrullarás a tu bebé con la misma intensidad que lo haces normalmente por no más de 10 minutos. Todo el tiempo cantando, recuerda usar tu voz de manera suave y dulce.



En esta etapa, seguirán manteniendo la rutina habitual, pero realizarán algunos ajustes en la intensidad y tiempo del arrullo. Disminuyan ligeramente el movimiento y reduzcan 2 minutos en el tiempo de la canción. Es posible que bebé esté un poco más despierto al finalizar la canción, pero no teman dar el siguiente paso: **I. INICIA EL CAMBIO DE BRAZOS A CUNA**

Es probable que tu bebé abra los ojos y parezca que despertó por completo, ten calma y ahí mismo en la cuna y sin sacarlo, continúa con el paso **A. ACOMPAÑA MOVIENDO SUAVEMENTE HASTA QUE SE QUEDE DORMIDO**. Recuerda no verlo fijamente a los ojos.



a dormir angelito



En los siguiente 2 días, el arrullo deberá tener un movimiento mínimo. Sé consciente de tu cuerpo y evita caminar de un lado a otro, la meta es balancearte ligeramente y seguir cantándole a tu bebé. El tiempo de la canción debe estar entre 6 y 7 minutos, no más.

Igual que en los días anteriores, si al dar el paso a **I. INICIA EL CAMBIO DE BRAZOS A CUNA** tu bebé abre los ojos **A. ACOMPAÑA MOVIENDO SUAVEMENTE HASTA QUE SE QUEDE DORMIDO**. En esta etapa, mueve cada vez menos la cuna hasta que se quede dormido. ¿Cuánto tiempo? Hasta que se quede dormido.



Durante los próximos 2 días, mantén el tiempo de la canción entre 6 y 7 minutos. Asegúrate de acostar a tu bebé aún despierto en la cuna, no dormido. Continúa moviendo la cuna solo si es necesario, de lo contrario, espera junto a ella haciendo sonidos suaves "shshsh" hasta que se duerma.



Hoy, si las rutinas y rituales con tu bebé han sido consistentes, él sabrá qué esperar de ti en la hora de dormir y se sentirá cómodo en la cuna. Continúa con la canción de 6 a 7 minutos, después colócalo en su cuna y trata de no moverlo, simplemente acompáñalo. Si lo requiere, ocasionalmente puedes poner tu mano sobre su pancita y hacer movimientos suaves.

SI DESPIERTA ¡REPITE LA TÉCNICA!

Entonces, ¿ya nunca lo voy a poder dormir en brazos?
¡Sí puedes! Hazlo, disfrútalo y sigue nuestras recomendaciones:

3 a 7 semanas inténtalo en al menos 1 siesta y durante las noches.

8 a 15 semanas inténtalo en 2 o más siestas y durante las noches.



a dormir angelito