

La hora de dormir

Cada bebé es diferente y tiene su propio patrón de vigilia y sueño. Este patrón puede ser difícil de predecir al principio, pero a medida que se haga mayor, el bebé adquirirá un horario de sueño más estable. Mientras tanto, sigue los consejos que te damos aquí para ayudar a que tu bebé adquiera una rutina de sueño.



Una vez que tu bebé cumpla los tres meses, introduce una rutina sencilla a la hora de acostarle que incluya actividades que le calmen, como darle un baño, contarle un cuento, hacerle mimos o ponerle música. ¡De esta forma ayudarás a que el bebé sepa que es la hora de dormir!



Los bebés a menudo se agitan durante el sueño; salvo que pienses que tiene hambre o que está incómodo, espera unos minutos para ver si se vuelve a quedar dormido él solo.



Ayuda al bebé a acostumbrarse a dormir solo acostándolo antes de que se quede dormido y trata de evitar que se duerma en tu cama.



Enseña a tu bebé la diferencia entre el día y la noche; abre las cortinas y favorece la actividad durante el día, y mantén una luz tenue y habla en voz baja si se despierta por la noche.



Asegúrate de haber alimentado y cambiado los pañales a tu bebé antes de acostarle.

