

**Desarrollo del sueño infantil**

**0 a 4 semanas:**

Un bebe de esta edad duerme cada 1- 2 horas debido al alto nivel de desarrollo y crecimiento del cerebro. Ella debe cerrar debido a la estimulación que crea estar despierto. Ella dormirá o se **habituará**, entrará en un estado similar al sueño, pero en realidad está cerrando todo. Habitar a menudo hace que él bebe sea quisquilloso e irritable. Su bebe no puede distinguir por completo el día de la noche hasta alrededor de las 8 semanas. A esta edad, no hay tal cosa como malcriar demasiado a tu bebe. Sostenerla a dormir es sobre todo la norma.

**5 a 8 semanas:**

Los biorritmos nocturnos comienzan a emerger y el cerebro de su bebe comienza a organizar el sueño nocturno. Ella puede dormir hasta 4 o 5 horas de estiramiento por la noche. Puede ayudarla a distinguir entre el día y la noche a medida que comienza a establecer sus ritmos circadianos naturales El cerebro tarda más en clasificar el sueño diurno, por lo que la siesta permanecerá un poco desorganizada hasta alrededor de las 12 semanas. Asegúrese de que su bebe no permanezca despierto más de 2 horas, ya que esto la estimulara en exceso. A las 8 semanas la alimentación debería comenzar a disminuir.

**9 a 12 semanas:**

Su sueño diurno está más estructurado con siestas regulares, y puede estar despierta durante periodos de 3 horas. Ahora requiere un sueño más profundo, que su cerebro no puede realizar si esta en movimiento (por ejemplo, en un columpio o cochecito). Su sueño nocturno ahora puede ir sin una alimentación de seis a ocho horas. Comience a ajustar y moldear suavemente su ritmo en un horario flexible y cree una rutina de acostarse para la siesta y la noche. La rutina ayuda a crear una familiaridad y estructura una transición del tiempo de vigilia al tiempo de sueño. Nota: la rutina **debe finalizar, no comenzar**, en el momento en que su hijo debe irse a dormir. Algunos ejemplos de actividades que pueden ser parte de su rutina:

Bañera Masaje Botella o enfermera

Leer un libro Cantar una canción Apagar las luces

Pensar en las 4 B´s- Baño, botella o mama, libro, cama

**Cuarto y quinto mes:**

Neurológicamente, el carácter del sueño de su bebe está cambiando a medida que la secreción de melatonina comienza a aumentar, lo que aumenta el sueño no REM. Esto significa que ahora duerme más profundamente que un recién nacido. Sus despertares parciales son más distintos y se siente más despierta durante ellos. Este es un excelente momento para comenzar a entrenar a su bebe para dormir, ya que los malos hábitos de sueño no están profundamente arraigados, es más receptiva a un horario predecible y tiene la capacidad de calmarse. A esta edad, su hijo probablemente duerma tres siestas, donde la siesta media y la madrugada son generalmente las más largas y la tercera es una “siesta” que dura alrededor de 30- 45 minutos, lo suficiente como para marearla hasta la hora de acostarse.

**Seis a ocho meses:**

A esta edad, su bebe necesitara un promedio de 11 horas de sueño nocturno ininterrumpido y 3. 5 horas de sueño durante más de dos a tres siestas. Su bebe se vuelve más móvil a esta edad, volteándose, sentándose e incluso estando de pie mientras se agarra de algo. Estos hitos del desarrollo pueden tener un impacto en el sueño de su bebe. También comenzara a tener su primera ola de ansiedad por separación, que aumenta cuando los bebes están cansados.

Ahora se puede presentar un **objeto amoroso/ de transición** para ayudar a su bebe a sobrellevar la separación nocturna, haciéndola sentir segura cuando no está allí. A los ocho meses, la tercera siesta se ha caído y su bebe ahora toma dos siestas sólidas, una por la mañana y una después del almuerzo. Esta edad es un buen momento para comenzar el destete nocturno porque su bebe ya no necesita comer de noche.

**De nueve a doce meses:**

Su bebe ahora necesitara un promedio de 11 horas de sueño ininterrumpido por la noche y 3 horas durante el día. La mayoría de los bebes han abandonado su tercera siesta y están durmiendo alrededor de 1.5 horas cada siesta. La duración entre el despertar de la última siesta y el irse a la cama por la noche no debe exceder las 3 horas. Si su bebe tiene más de 3- 4 horas entre el final de la última siesta y la hora de acostarse, puede cansarse. Tendrá más dificultades para dormirse a la hora de acostarse, se despertará más a menudo en la mitad de la noche y es más probable que tenga problemas para levantarse temprano. A esta edad, deberías haber eliminado por completo las alimentaciones nocturnas.

**Trece a dieciocho meses:**

A esta edad, su hijo necesita un promedio de 11 horas de sueño ininterrumpido por la noche y de 2 a 2. 5 horas de sueño diurno. La mayoría de los niños pasan de dos a una siesta por día.

El sueño necesita diferentes etapas del desarrollo

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Edad | Sueño nocturno | # Horas de sueño | Horas totales de sueño |
| 4 meses | 11- 12 horas | 3- 4 Horas | 14- 16 Horas/ Dia |
| 6 meses | 11- 12 | 2- 4 | 13- 15 |
| 9 meses | 11- 12 | 2- 4 | 13- 15 |
| 12 meses | 11- 12 | 1.5- 3 | 12.5- 14 |
| 1. eses | 11 | 1.5- 3 | 12.5- 14 |
| \*\*\* 2 años | 11 | 1.5- 3 | 12.5- 14 |
| 4 años | 11- 12 | 0- 2 | 11- 14 |
| 5 años | 11- 12 | Sin siesta | 11-12 |

\*\*\*Cuando los niños de 2 a 4 años aun duermen la siesta, su sueño nocturno a menudo se acorta un poco. Cuando dejan caer su siesta, su sueño nocturno se alarga a medida que se consolida su sueño.