

BY ANAHELÝ

Lo que realmente ayuda.

Sueño seguro, sueño del recién nacido, rutinas, siestas, envolver al bebé y lo que vale la pena saber antes de comprar otro producto para dormir.

Los consejos sobre el sueño del bebé pueden volverse abrumadores muy rápido. Esta guía separa lo que tiene que ver con la seguridad de lo que puede ayudar a que tu bebé duerma mejor. Las recomendaciones sobre sueño seguro provienen de guías pediátricas y de salud pública; las rutinas y estrategias de sueño son opciones prácticas, no promesas. — Anahely

Motherhood, Guided.

Empieza por el sueño seguro

01

El consejo más importante sobre el sueño también es el más sencillo: cada vez que tu bebé duerma, debe hacerlo en un entorno seguro.

Compartir habitación vs. compartir cama

02

Compartir habitación

Compartir habitación significa que tu bebé duerme en tu habitación, cerca de tu cama, pero en una superficie de sueño separada y diseñada para bebés. La AAP recomienda idealmente esta opción durante al menos los primeros seis meses.

Compartir cama

Compartir cama significa que tu bebé duerme en la misma superficie de sueño que otra persona. La AAP no recomienda compartir la cama porque aumenta el riesgo de muerte infantil relacionada con el sueño y de asfixia accidental.

¿Cuánto sueño necesita un bebé?

Edad	Sueño recomendado	Qué significa
0–3 months	14–17 hours / 24 hours	El sueño del recién nacido suele dividirse en muchos períodos cortos.
4–12 months	12–16 hours / 24 hours	Este total incluye las siestas.
1–2 years	11–14 hours / 24 hours	Este total incluye las siestas.

03

Estos son rangos recomendados de sueño total durante 24 horas. Son rangos, no horarios, y cada bebé puede variar.

El sueño del recién nacido es desordenado por naturaleza

04

Los recién nacidos todavía no tienen ciclos de sueño regulares. La Academia Americana de Pediatría señala que pueden dormir alrededor de 16–17 horas al día, pero a veces solo duermen 1–2 horas seguidas.

Ayuda a tu bebé a aprender la diferencia entre el día y la noche

05

No puedes imponerle un horario a un recién nacido, pero sí puedes darle señales útiles a su reloj biológico en desarrollo.

A medida que los bebés crecen, una rutina constante antes de dormir puede ayudarles a saber qué viene después: pañal, pijama, alimentación, un cuento corto o una canción y luego dormir.

Envolver al bebé: puede ayudar, pero hay un límite

06

Envolver al bebé can calm some newborns, but it does not reduce the risk of SIDS. If you swaddle, keep the basics of safe sleep unchanged.

- Siempre coloca boca arriba a un bebé envuelto.
- El envoltorio debe quedar ajustado alrededor de la parte superior del cuerpo, pero permitir que las caderas y las piernas se muevan libremente.
- No uses envoltorios con peso ni añadas objetos con peso.
- Deja de envolverlo en cuanto tu bebé muestre señales de intentar girarse, algo que puede ocurrir antes de lo que muchos padres esperan.
- Vigila el sobrecalentamiento; el bebé no debe estar sudado, enrojecido ni caliente al tocarlo.

Chupetes y sueño

07

La AAP recomienda considerar el uso de un chupete durante las siestas y al acostarse porque su uso se asocia con un menor riesgo de SMSL.

- Si estás amamantando, muchas familias esperan hasta que la lactancia esté bien establecida antes de introducir un chupete; si tienes dudas, consulta con tu profesional de salud.
- Si el chupete se cae después de que tu bebé se duerma, no es necesario volver a colocarlo.
- No sujetes el chupete al cuello, la ropa ni a un juguete durante el sueño.
- No pasa nada si tu bebé no quiere chupete.

¿Y qué pasa con el reflujo?

08

A baby with reflux should still be placed on their back to sleep.

Según la AAP, dormir boca arriba sobre una superficie plana no aumenta el riesgo de atragantamiento o aspiración en bebés sanos, incluidos los bebés con reflujo gastroesofágico.

Entrenamiento del sueño: lo que sabemos

09

A menudo se habla del entrenamiento del sueño como si existiera una edad correcta y un método correcto. No es así.

Etapas de recién nacido

Prioriza la alimentación, el crecimiento, el sueño seguro, las señales de día y noche, las rutinas tranquilizadoras y responder a las necesidades de tu bebé. El sueño del recién nacido es naturalmente fragmentado.

A medida que el bebé crece

Las familias pueden elegir diferentes métodos para ayudar al bebé a aprender a calmarse y volver a dormirse. Una rutina constante antes de dormir y, para los bebés que están preparados según su desarrollo, acostarlos somnolientos pero despiertos pueden ser estrategias útiles.

Productos para dormir que puedes evitar

10

Que un producto se promocione como una “solución para dormir” no significa automáticamente que sea una superficie segura para el sueño.

- Superficies inclinadas para dormir Evita los productos para dormir para bebés con superficies inclinadas. La CPSC indica que los productos con superficies de sueño inclinadas más de 10° son productos peligrosos prohibidos para bebés.
- Protectores acolchados de cuna Evita los protectores acolchados de cuna y los productos que añadan material alrededor del interior de la cuna.
- Productos para dormir con peso Evita mantas con peso, envoltorios con peso y otros objetos pesados sobre o cerca de un bebé dormido.
- Posicionadores y nidos para dormir Estos productos no sustituyen una superficie de sueño firme, plana y despejada, y pueden crear riesgos de asfixia o atrapamiento.
- Almohadas y mantas sueltas Mantenlas fuera del espacio de sueño de un bebé. En su lugar, usa ropa adecuada o una manta portátil sin peso.

Una noche realista con un recién nacido

11

En lugar de prometer que tu recién nacido dormirá toda la noche, establece una meta más realista:

Para proteger tu propio descanso, crea un plan con tu pareja o persona de apoyo sobre quién se encarga de las tomas, cambios, comidas y tareas del hogar cuando sea posible. Si tienes muchísimo sueño, evita alimentar o consolar al bebé en un sofá o sillón donde podrías quedarte dormida sin querer.

Cuándo llamar al pediatra

12

Las preguntas sobre el sueño muchas veces tienen que ver realmente con la alimentación, la respiración, el crecimiento o el desarrollo. Comunícate con el profesional de salud de tu bebé si te preocupa su sueño o si algo se siente diferente de su patrón habitual.

Preguntas frecuentes

¿Cuánto tiempo debe dormir un recién nacido?

Por lo general, se recomienda que los recién nacidos de 0–3 meses duerman entre 14–17 horas en 24 horas. Ese sueño suele dividirse en muchos períodos cortos.

¿Los recién nacidos deben dormir de lado?

No. Los bebés deben colocarse boca arriba para cada sueño hasta cumplir 1 año. Dormir de lado no se considera una alternativa segura.

¿Un bebé con reflujo puede dormir boca arriba?

Sí. La AAP recomienda dormir boca arriba sobre una superficie firme, plana y sin inclinación, incluso en bebés con reflujo gastroesofágico.

¿Cuándo debo dejar de envolver a mi bebé?

Deja de hacerlo en cuanto tu bebé muestre señales de intentar girarse. Esto puede ocurrir antes de lo esperado, así que no esperes a una edad específica si tu bebé ya lo está intentando.

¿Compartir habitación es más seguro que compartir cama?

Sí. La AAP recomienda compartir habitación sin compartir cama. Mantener al bebé cerca de tu cama en una superficie de sueño separada es más seguro que compartir la cama de adulto.

¿Cuándo dormirá mi bebé toda la noche?

No existe una edad única que se aplique a todos los bebés. Los recién nacidos suelen despertarse con frecuencia para comer y los patrones de sueño maduran con el tiempo.

¿Puedo poner una manta en la cuna de mi bebé?

Para los bebés, el espacio de sueño recomendado debe estar despejado, excepto por una sábana ajustada sobre el colchón. Usa ropa adecuada o una manta portátil sin peso en lugar de ropa de cama suelta.

¿Son seguras las mantas o sacos de dormir?

Una manta portátil sin peso y del tamaño adecuado puede usarse como alternativa a las mantas sueltas. Sigue las instrucciones de seguridad y talla del producto y evita el sobrecalentamiento.

¿Los chupetes reducen el riesgo de SMSL?

El uso del chupete durante las siestas y al acostarse se asocia con un menor riesgo de SMSL. Si estás amamantando, consulta con tu profesional de salud sobre cuándo introducirlo.

¿El entrenamiento del sueño es lo mismo que el sueño seguro?

No. El entrenamiento del sueño se refiere a métodos que pueden ayudar al bebé a desarrollar habilidades para dormir. El sueño seguro busca reducir el riesgo de lesiones y muerte relacionadas con el sueño y se aplica cada vez que un bebé duerme.

Recursos confiables

Fuentes

Esta guía fue desarrollada utilizando recomendaciones actuales de pediatría y salud pública de Estados Unidos.

- American Academy of Pediatrics — Recomendaciones actualizadas de 2022 para reducir las muertes infantiles relacionadas con el sueño
- HealthyChildren.org — Cómo mantener seguro a tu bebé mientras duerme
- NIH / NICHD — Safe to Sleep®
- CDC — Sobre el sueño
- Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de EE. UU. — Sueño seguro

Pronto llegarán más guías sobre bebés y embarazo.

Recibe guías gratuitas y nuevas publicaciones de By Anahely directamente en tu correo.

Recursos y lecturas recomendadas

American Academy of Pediatrics — Recomendaciones actualizadas de 2022 para reducir las muertes infantiles relacionadas con el sueño
<https://publications.aap.org/pediatrics/article/150/1/e2022057990/188304/Sleep-Related-Infant-Deaths-Updated-2022>

HealthyChildren.org — Cómo mantener seguro a tu bebé mientras duerme
<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/sleep/Pages/a-parents-guide-to-safe-sleep.aspx>

NIH / NICHD — Safe to Sleep®
<https://safetosleep.nichd.nih.gov/>

CDC — Sobre el sueño
<https://www.cdc.gov/sleep/about/index.html>

Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de EE. UU. — Sueño seguro
<https://www.cpsc.gov/SafeSleep>