



## Es normal que su bebé se despierte con frecuencia por la noche.

*Los bebés recién nacidos pasan más tiempo en un sueño ligero, lo que también ayuda a proteger su salud.*

### Patrones normales de sueño infantil:

- Los recién nacidos pasan más tiempo en un sueño ligero y activo, lo que les ayuda a despertarse más fácilmente para comer, mantenerse calientes y moverse cuando lo necesitan. Soñar también ocurre más en el sueño ligero, lo que ayuda a que su cerebro crezca.
- A medida que su bebé crezca, dormirá durante períodos más largos y pasará más tiempo en un sueño más profundo.
- El sueño de su bebé también sigue patrones de luz y oscuridad diferentes a los de los adultos. Es por eso que los bebés se despiertan en cualquier momento que lo necesiten, de día y de noche, lo que puede ayudar a mantenerlos seguros.
- A medida que el bebé crezca, pruebe:
  - Mantener la habitación oscura por la noche
  - Exponerlo a la luz durante el día
  - Tener una rutina a la hora de acostarse



Mantener la habitación del bebé oscura por la noche, exponerlo a la luz natural durante el día y seguir una rutina constante a la hora de acostarse puede ayudar al bebé a relajarse por la noche.



**TAMBIÉN EN ESTA SERIE:**  
Comportamiento del bebé:  
Llanto  
Boca Arriba al Dormir  
Superficie para Dormir  
Entrenamiento del Sueño

### Hablemos – Comportamiento del Bebé: Sueño

Los bebés dormirán durante períodos más largos y pasarán más tiempo en un sueño más profundo a medida que crecen.

Para obtener recursos, visite: [dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro](https://dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro)



# Es normal que su bebé se despierte con frecuencia por la noche.

## Preguntas comunes de familiares y cuidadores

### ¿Por qué los bebés necesitan despertarse a menudo durante la noche?

Hay muchas razones por las que los bebés pequeños no duermen (y no deben) dormir toda la noche.

- Los recién nacidos pasan mucho tiempo en sueño ligero, cuando sueñan. Al igual que los adultos, es más probable que se despierten cuando están soñando.
- Si los bebés duermen profundamente, es posible que no puedan despertarse si tienen demasiado calor o frío o si necesitan más aire.
- Despertarse por la noche puede ayudar a su bebé a hacerle saber lo que necesita para estar cómodo y seguro.

### ¿Qué pasa si mi recién nacido no se despierta con la frecuencia suficiente para alimentarse?

Los recién nacidos deben amamantarse al menos 10-12 veces cada 24 horas. Si su bebé está excesivamente somnoliento y no se despierta para alimentarse, es posible que deba despertarlo.

Lo mejor es usar una variedad de tacto y sonidos para despertar a un bebé somnoliento. Como:

- Sostenga a su bebé en contacto piel con piel sobre su pecho.
- Cambie la posición de su bebé.
- Quítele la ropa a su bebé o cámbiele el pañal.
- Toque a su bebé suavemente en diferentes lugares, como la barriga, las manos o las plantas de los pies.
- Hable con su bebé.
- Encienda las luces o sostenga a su bebé cerca de una ventana con sol.

\*Si ha probado los pasos anteriores y aún le preocupa cuánto duerme su bebé, hable con el médico de su bebé.

### Muchos de mis amigos me han recomendado que entrene a mi bebé para dormir. ¿Es seguro el entrenamiento del sueño?

Es comprensible que los nuevos padres estén buscando respuestas para dormir más. Este es un momento de adaptación para toda la familia. Es normal que los recién nacidos se despierten con frecuencia durante la noche para comer o comunicar otras necesidades, por lo que entrenar a su bebé para que duerma más tiempo en realidad va en contra de su desarrollo normal.

Algunas cosas que puede intentar para descansar más son:

- Tome siestas cuando el bebé lo haga durante el día.
- Limite las visitas u otras interrupciones.
- Continúe con una buena nutrición y ejercicio (como una caminata corta).
- Tómese un momento de tranquilidad mientras otra persona cuida a su bebé.
- Pida ayuda a familiares o amigos para superar este momento difícil.

### ¿Cómo duermen los bebés?

Comparte este recurso de video de nuestros socios en WIC de Texas.



### Hablemos - Círculo de Apoyo

¡Continúe compartiendo información sobre el sueño infantil seguro con los padres y cuidadores durante el primer año para aumentar el uso de las prácticas de sueño seguro!

Para obtener recursos, visite:  
[dshs.texas.gov/SafeInfantSleep](https://dshs.texas.gov/SafeInfantSleep)