

El sueño infantil



Plena inclusión Canarias es una Asociación de entidades en favor de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, sin ánimo de lucro, fundada en 1983. Está conformada por entidades dedicadas a proveer de servicios y apoyos a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y a sus familias.

Como movimiento asociativo, Plena inclusión Canarias, tiene como misión *“contribuir, desde su compromiso ético, con apoyos y oportunidades, a que cada persona con discapacidad intelectual o del desarrollo y su familia puedan desarrollar su proyecto de calidad de vida, así como a promover su inclusión como ciudadana de pleno derecho en una sociedad justa y solidaria”*.

Esta guía ha sido elaborada por la comisión de madres con discapacidad intelectual y/o del desarrollo y por el Área de Familias de Plena inclusión Canarias.

La coordinación técnica de textos y contenidos la han hecho desde Plena inclusión Canarias Miriam Oliva y Fayna Martín.

Esta guía ha sido supervisada por: Mónica Quesada Artíles, Asesora de Sueño Infantil. Certificada y Maestra.
www.dormirhastalalunayvolver.com

Esta guía forma parte de una colección que pretende aportar información importante de manera sencilla a madres y padres con discapacidad intelectual o del desarrollo sobre aspectos relacionados con la crianza.

La información de estas guías se ha extraído de:

Asociación Española de Pediatría AEPED

Asociación Española de Ginecología y Obstetricia SEGO

Asociación Española de Intervención en la Primera infancia AEIPI

Y de profesionales especializados en enfermería, medicina, psicología, pedagogía y sueño infantil.

Queremos dar las gracias a las profesionales que han colaborado con nosotras de manera desinteresada en la revisión de estas Guías:

Margarita Cañadas
María Elisabeth Guerra
Cristina Luján
Svetlana Pavlovic
Mónica Quesada

A las madres con discapacidad que compartieron sus experiencias y que nos motivaron a la realización de las mismas.

Y por último, al equipo del Servicio Más Fácil de Plena inclusión Canarias por asegurar su fácil comprensión.

El sueño infantil

Índice

¿Cómo es el sueño del bebé recién nacido?	5
Buena rutina de sueño	6
Recomendaciones para un sueño seguro	7
¿Cómo puedo saber que mi bebé quiere dormir?	8
Tabla de horas de sueño	9

¿Cómo es el sueño del recién nacido?

- El recién nacido duerme entre 16 y 17 horas diarias.
- Se despierta cada 1 o 3 horas.
- No se recomienda despertarles para darles de comer. La alimentación es a demanda.
- Manténlo despierto mientras come.
- Si tiene gases o reflujo, después de comer puedes mantenerlo 15 - 30 minutos cogido en brazos en posición vertical.
- Es recomendable que, mientras el bebé duerme, aproveches también para hacer lo tuyo.



Buena rutina de sueño

- Evita actividades excitantes desde la tarde.
Ten juegos tranquilos.
- Dale un baño relajante.
- Hazle un masaje suave o caricias.
- Cántale una canción, léele un cuento... en su habitación justo antes de dormir.
- Cógele en brazos, hálbale de manera calmada.
- Llévalo al dormitorio y déjalo en la cuna o en la cama, todavía despierto, pero tranquilo.
- Siempre coloca al bebé boca arriba para dormir.
- Puede tardar en dormirse entre 20 y 30 minutos.
- Si le cuesta conciliar el sueño, quédate a su lado hasta que se duerma.
- Ayuda que toda la casa cambie de ambiente: la oscuridad, los sonidos bajos...

Recomendaciones para un sueño seguro

- Comparte habitación con el bebé al menos hasta los 6 meses.
- No compartas la misma cama, puede acarrear riesgos.
- Pon a dormir al bebe boca arriba.
- El colchón debe ser firme y estable.
- En la cama del bebé no pongas juguetes, peluches, cojines, almohadas, edredones o sábanas.
- No abrigues demasiado al bebé. Fíjate si suda o si está caliente.
- No fumes en la habitación. Trata de no fumar dentro de la casa.



¿Cómo puedo saber que mi bebé quiere dormir?

- Los bebés hacen gestos que nos dicen que quieren dormir:

- Se frotan los ojos.
- Bostezan.
- Apartan la mirada.
- Se quejan y hacen gruñidos.
- Lloran.
- Se tocan la oreja.
- Sus ojos se ponen rojos.

- Si tu bebé hace alguno, puedes llevarlo a la cama y ayudarlo a relajarse para que se quede dormido.

Recuerda nuestras recomendaciones sobre buena rutina de sueño.



Tabla de horas de sueño

En esta tabla tienes información sobre las horas de sueño habituales en los bebés.

Cuando dice variable, quiere decir que dependerá de cada bebé.

Meses de edad	Sueño de noche	Sueño de día	Cantidad de siestas	Sueño total recomendado
de 0 a 3	variable	variable	variable	14-17 h
de 4 a 5	10-11 h	4-5 h	4-3	12-15 h
de 6 a 8	11 h	3-4 h	3-2	12-15 h
de 9 a 11	11 h	3 h	2	12-15 h
de 12 a 17	11 h	2-3 h	2-1	11-14 h
de 18 a 24	11 h	2,5 h	1	11-14 h

Otras guías para madres con discapacidad intelectual o del desarrollo



El Embarazo



El Parto



¿Cuándo debo llevar a mi hijo al pediatra?



La Alimentación



El Juego



Señales de Alerta



Desarrollo Motor



Desarrollo del Lenguaje