

# Cuidado del Recién Nacido: Sueño

Tu bebé dormirá mucho durante sus primeras semanas de vida - normalmente entre 16 y 17 horas al día. El sueño ayuda al desarrollo de su cerebro. Los recién nacidos duermen ligero y comen con frecuencia, así que quizá duerman una o dos horas a la vez.

Tu recién nacido no sabe todavía cuál es la diferencia entre el día y la noche. Como resultado, el patrón para dormir de tu bebé será impredecible. Será difícil hacer que tu bebé duerma más o menos durante horas específicas.

Debido a que tu bebé come cada 2 a 3 horas, los dos van a despertarse con frecuencia durante la noche. Pero después de 2 semanas, puedes ayudar a que tu bebé empiece a distinguir cuando es hora de dormir.

Puedes crear una rutina de sueño. Así es cómo hacerlo. Durante el día, juega más con tu bebé. Pasa el tiempo hablándole, leyéndole y jugando juntos.

Ten la luz encendida o abre las cortinas o persianas. No es necesario que la casa esté en silencio. Los ruidos ordinarios y las actividades motivan a que tu bebé esté más despierto durante el día.

En la noche, define el tiempo despierto de tu bebé solo para alimentarlo; no para jugar. Mantén la luz baja y calmante aún al alimentarlo o cambiarlo.

Y aunque estés también cansada, no te quedes dormida con el bebé después de alimentarlo. Coloca al bebé en la cuna o moisés para que duerma sin riesgo.

Para repasar, trata de no despertar a tu bebé cuando lo alimentes o cambies durante la noche. Pon a tu bebé a dormir cuanto tenga sueño. Esto ayudará a que se duerma por sí solo, en su propia cama. Si cargas a tu bebé o lo meces para dormirlo, es más difícil que se vuelva a quedar dormido si se despierta.

La mejor posición para que duerma sin riesgo, es boca arriba. Los bebés sanos no deben dormir boca abajo. No compres un posicionador para dormir. La mayoría no son seguros y no son necesarios.

Si tu recién nacido tiene problemas respiratorios u otros, consulta con el médico de tu bebé para que recomiende la mejor posición para que duerma sin riesgo.

Ya que tu bebé pasa tanto tiempo acostado en una posición cuando duerme, es posible que un lado o detrás de la cabeza tengan apariencia plana.

Acuesta a tu bebé con la cabeza en distintas posiciones, y dale "tiempo boca abajo" cuando estés con él. Esto es bueno para su cabecita y también beneficia la fuerza de la parte superior del cuerpo. Cuando tu bebé esté durmiendo, utiliza ese tiempo para descansar. Lo mereces.

Puede parecer interminable, pero este período de horarios de sueño impredecibles pronto desaparece. Conforme crecen los bebés, empiezan a dormir por lapsos más prolongados.

Por ahora, descansa cuando puedas, para que puedas disfrutar a tu bebé cuando esté despierto.