

15 DÍAS PARA *dormir mejor*





RECUPERA EL DESCANSO QUE TANTO MERECE

PASO A PASO



Mi nombre es Laura, soy mamá de dos peques nacidos en 2019 y 2021, que me han llevado a estar donde estoy hoy; ayudando a familias a recuperar su descanso, su libertad, y sobre todo, a disfrutar más de su maternidad y paternidad.

Si estás aquí es porque quieres ser una de estas familias. Enhorabuena, porque ya has dado un pequeño paso: ESTAR AQUÍ.



636501084



@asesorasueno_mps

BIENVENIDA/O

Estás al inicio del camino para lograr mejorar vuestro descanso.

En esta guía encontrarás herramientas y recursos para ir mejorando paso a paso el sueño de tu bebé.

Mi objetivo es guiarte en este proceso para establecer unos hábitos de sueño saludables y que logréis mejorar vuestra calidad -y cantidad- de sueño.

¿CAMINAMOS JUNTOS?



01

LA PRIMERA PARTE:

ENTIENDE EL SUEÑO DE TU BEBÉ

no podemos *mejorarla* si no sabes *cómo funciona*

A partir de los 4 meses, los bebés pasan por una regresión del sueño donde empiezan a adquirir más fases del sueño, por lo que éste comienza a parecerse -biológicamente- más al sueño de un adulto, hasta que cumplen los 5-6 meses de vida que consiguen adquirir las 5 fases del sueño que tenemos los adultos.





Esto se traduce en un aumento considerable en los despertares como norma general, y una mayor resistencia a querer dormir, y cuando consiguen dormirse cualquier ruido puede despertarlos.

¿Y CUÁL ES EL "PROBLEMA"?

Con tal de que se duerman, empezamos a hacer cualquier cosa; probamos de todo hasta que se duerme. De esta forma, el bebé va adquiriendo nuevos hábitos para dormir, que luego resultan muy complicados de retirar.

ENTONCES, ¿QUÉ HACEMOS?

Entender que es el desarrollo normal de nuestro bebé, que es algo temporal y debemos tener paciencia. No busquéis la inmediatez y hacer cualquier cosa con tal de que se duerma al momento.

Regalarle tiempo; está aprendiendo a gestionar nuevas fases del sueño hasta ahora inexistentes para él, necesitará algo más de apoyo y ayuda, pero no instauréis hábitos que no queráis mantener en el tiempo.

LAS FASES DEL SUEÑO



1

Aún hay mucho movimiento corporal, es muy fácil despertarse, se abren y cierran los ojos y es un sueño muy inquieto

2

Empieza a ser menos visible el movimiento corporal, los ojos ya se mantienen cerrados y la respiración comienza a ser más regular

3

El cuerpo está muy relajado, ya no hay movimiento, y observamos respiración regular

4

En esta fase comenzaremos a salir del sueño profundo, se pueden producir terrores nocturnos

5

Mucho movimiento corporal y movimiento ocular rápido. Aquí se producen el 80% de los sueños



Otro de los cambios importantes en esta etapa de desarrollo, es que a partir de los 4-5 meses ya comienzan a dormir en fase de sueño ligero (FASE 1), por lo que les resulta mucho más fácil despertarse ante cualquier ruido. Hasta entonces, se dormían en fase REM, que aunque es una fase de sueño donde no es muy difícil despertarse, es una fase que tienen desde el útero materno, por lo que saben gestionarla de forma mucho más fácil. Ya están "acostumbrados"



Sobre los 3 meses y medio ó 4 de vida, empiezan a adquirir las fases de sueño 3 y 4, que son las fases de sueño más profundas, por lo que podemos notar una mejoría respecto al sueño, ya que al dormir en fases de sueño más profundas es más difícil despertarse.

Esta mejoría se va muy rápido, porque sobre los 4 meses ó 4 meses y medio empezarán a adquirir las fases 1 y 2 del sueño, que precisamente son las más superficiales, y es cuando empiezan a aparecer más despertares nocturnos y les cuesta mucho más dormirse.

Los hábitos de sueño que tenga hasta el momento marcarán una diferenciación; si un bebé sabe dormirse de forma autónoma sin nada de ayuda o con apenas ayuda, sabrá gestionar mejor estos cambios de fases y no reclamará ayuda para volver a dormir.



Cuantas más fases del sueño haya, más probabilidades de despertarse hay, ya que podría aparecer un micro despertar en cada cambio de fase -que por norma general duran 10 minutos aprox. cada fase- y también al finalizar un ciclo de sueño completo.

¿QUÉ ES UN CICLO DE SUEÑO?

Cuando empezamos a dormir, comenzaremos en fase 1, e iremos avanzando hacia la fase 2, fase 3, hasta completar las 5 -si no hay un despertar-, y cuando hayamos pasado por las 5 fases del sueño, diremos que hemos completado un ciclo de sueño, que tiene una duración total de 45 a 60 minutos.

Por esto, muchos bebés se despiertan de la siesta al cabo de 45 minutos, o se despiertan cada noche cada 1h ó 1h y media, dependiendo de los ciclos de sueño de enlacen y cuándo se produzca un despertar.

¿ENLAZAR CICLOS?

Sí, al finalizar un ciclo completo de sueño siempre se produce un micro despertar.

Aquí dependerá de los hábitos del bebé -y otras muchas cosas que veremos más tarde- que consiga enlazar un nuevo ciclo de sueño por sí solo, o que reclame ayuda para volver a dormir.



02

LA SEGUNDA PARTE:

ASOCIACIONES DEL SUEÑO

Una asociación o muletilla del sueño son todas aquellas cosas -o personas- que necesita un bebé para conciliar el sueño, y que por lo tanto necesitará también en un despertar para volver a dormir.

Es decir, la forma en la que se duerme un bebé, condiciona la forma en la que gestionará los despertares.

Ejemplo: un bebé que habitualmente se duerme al pecho y se despierta en mitad de la noche, reclamará el pecho de su madre para volver a dormir



Las asociaciones de sueño se consolidan sobre los 6 meses, y los bebés son capaces de tener diferentes asociaciones de sueño con diferentes personas.

Por eso es muy habitual ver a bebés que en la escuela infantil duermen de forma autónoma, con su padre en brazos y con su madre al pecho.



03

LA TERCERA PARTE:

EL ENTORNO PARA DORMIR



un ambiente adecuado

Muchas personas opinan: que duerma con luz y ruido, para que se acostumbre.

Pero... ¿No crees que le costará mucho más dormirse? ¿o que su calidad del sueño podría ser peor?

¿Acaso tú duermes mejor cuando hay luz y ruido en tu entorno?





Si lo que buscamos es que nuestro bebé duerma mejor, ¿Por qué le vamos a poner zancadillas por el camino?

El entorno adecuado del sueño, cuando los bebés tienen más de 3 meses de vida, es en total oscuridad -sí, TOTAL oscuridad-, en un ambiente que incite a la calma y a dormir, sin muchos juguetes u objetos que puedan distraerle, y en una temperatura entre 19 y 21 grados.

04

LA CUARTA PARTE:

NECESIDADES DE SUEÑO

Importante:

Una buena noche siempre comienza por un buen día. Por lo que es imprescindible trabajar primero en una rutina, horarios establecidos, y otras muchas cosas antes de buscar mejorar la noche como tal.

En muchas ocasiones al mejorar aspectos durante el día, también lo hace de forma mágica la noche.



identifica las *necesidades* de tu bebé *según su edad*

Es fundamental conocer qué es lo que necesita tu bebé:
¿Cuánto debe dormir durante el día? ¿Y por la noche?
¿Cuánto tiempo puede permanecer despierto? ¿Cuál es la
mejor hora para acostarle?

Todo esto será lo primero que trabajaremos.



Empecemos a avanzar en nuestro camino, iremos identificando juntos las necesidades de tu bebé y elaborando todo lo que necesitamos comenzar a trabajar. Te recomiendo que cojas papel y boli con el fin de ir haciéndolo sobre la marcha.

Vamos a conocer cuáles son los PILARES del sueño:



OBSERVACIÓN

RUTINAS

RITUALES

ASOCIACIONES

OBSERVACIÓN

Analizar la situación actual a través de registros de sueño por varios días, donde indiques la hora de despertarse, la hora de sus siestas y su duración, lo que tardó en dormir, o la hora a la que se acostó por la noche nos ayudarán a saber con claridad dónde estamos ahora y los posibles cambios que necesita tu bebé.

También es interesante apuntar sus estados de ánimo; si se despertó contento, enfadado, si lloró mucho al irse a dormir... para ayudarnos a identificar mejor la raíz del posible problema.

Observar sus señales de sueño también es importante. Entre ellas podemos encontrar que bosteza, se tira de la oreja, se frota los ojos, se queda con la mirada perdida, pierde interés por jugar, se vuelve irritable, o si ya se ha pasado su **ventana de sueño** encontraremos un llanto inconsolable, arqueos de espalda o incluso hiperactividad sospechosa. Las señales de sueño son muy evidentes hasta los 10 meses aprox. y luego es mejor guiarse por estadísticas -que veremos más tarde-.



Una ventana de sueño es el tiempo que puede permanecer un bebé despierto desde que se levanta hasta que se vuelve a dormir.

Son fundamentales, porque será cuando el cuerpo de nuestro bebé está más predispuesto a dormir y nos resultará más fácil y rápido que duerma.

Tienen que llegar con el suficiente sueño, pero no sobre cansados, ya que si el cuerpo detecta un cansancio excesivo comenzará a segregar **cortisol** de forma natural para afrontar este sobre cansancio, y nos encontraremos a un bebé muy nervioso, que le cuesta mucho relajarse y que probablemente cuando se quede dormido se despertará rápido, ya que le costará mantener el sueño.

El cortisol es la hormona del estrés.

RUTINAS

Los niños funcionan de forma fabulosa con las rutinas. Establecer un horario de despertar, jugar, alimentarse y dormir les ayuda a saber situarse en el tiempo, a saber qué le espera en cada momento y a fomentar su autonomía.

RITUALES

Un ritual previo al sueño son todas aquellas actividades que hacemos justo antes de dormir.

Los rituales pre sueño son **magia pura**; ayudan al bebé a identificar de forma clara cuándo es momento de dormir, les ayuda a relajarse, y crean un clima de conexión con mamá o papá en un entorno de confianza y buenas sensaciones, y esto es fundamental para que un bebé no pelee para irse a dormir.

Si se acuesta con buenas sensaciones, su calidad del sueño será mejor.



Ahora que ya conoces las bases del sueño y su importancia, empezaremos a elaborar paso por paso la rutina y rituales de tu bebé.



Elabora tu *rutina*

Fíjate en la tabla que tenemos a continuación.

Busca el rango de edad de tu hijo, y anota en la siguiente página o en un cuaderno las necesidades de sueño de tu bebé.

EDAD	VENTANAS	Nº SIESTAS	H. CADA SIESTA	S. DIURNO	S. NOCHE
0-3 meses	40'-1h	4-6	Entre 20' a 3h	5-6h	9-10h
4-6 meses	1-2h	4-3	Entre 45' y 3h	4-5h	10-11h
6-9 meses	2-3h	3-2	Entre 45' y 2h	3-4h	10-11h
9-12 meses	3-4h	2	Entre 45' y 2h	3h	10-12h
12-18 meses	3-5h	2-1	Entre 45' y 2h	2h30'-30h	10-12h
18-24 meses	5-6h	1	Mínimo 2h	2h-2h30'	11-12h
24-36 meses	5-7h	1	Mínimo 1h30'	1h30'-2h	11-12h
3-6 años	5-12h	1-0	Máxima 1h	0-1h	11-12h



Elabora tu *rutina*

VENTANA DE SUEÑO	
Nº DE SIESTAS	
SUEÑO DIURNO	
SUEÑO NOCTURNO	

¡Bien!

Ya tenemos lo que tu bebé necesita.

Ahora hacemos una pequeña anotación antes de seguir:

Las ventanas de sueño suelen ser más cortas al inicio de la mañana, y se van alargando según avanza el día. Por eso también tienes un margen en la tabla estadística, porque no es nada estricto y cada niño tendrá unas necesidades individuales dentro de un mismo rango de edad.

Elabora tu *rutina*

DESPERTAR	
SIESTA 1	
SIESTA 2	
SIESTA 3	
DORMIR	

Lo primero que tenemos que pensar es en qué hora se suele **despertar** o debe despertarse, y marcaremos ahí el inicio.

Después nos fijaremos en su ventana de sueño, recuerda que esta es más corta, por lo que si está dentro de un margen estadístico de 3-4 horas, lo más probable es que su primera siesta tenga que hacerla a las 2 horas y media o 3 de despertarse. Piensa la **duración ideal** según la tabla de cada siesta y en función del **número de siestas** que tenga que hacer.

Es decir, si por edad le corresponde hacer 2 siestas y tendría que hacer entre 3 y 4 horas de sueño diurno, podrían ser dos siestas de 1 hora y media cada siesta, o 1 hora de siesta por la mañana y 2 horas de siesta por la tarde (o viceversa).

Cuando tengamos pautadas las horas de las siestas y su duración, tendremos que volver a tener en cuenta la última ventana de sueño, que suele ser la más larga.

También debemos contar que el horario ideal para dormir está entre las 19 y 21h, porque es cuando se produce un pico de melatonina -hormona encargada de conciliar el sueño-, pero tampoco pasa nada si somos más flexibles y necesitamos acostarle más tarde, o si por ejemplo tiene que hacer una *siesta de emergencia* por cualquier motivo.

Una vez hayamos establecido la hora de dormir, deberemos comprobar en la tabla que sus necesidades de sueño nocturnas también encajan.

Elaborar una rutina consiste básicamente en ir haciendo *encajes de bolillo* e ir ajustando las horas y duración de siestas, así como el horario de despertar y dormir.

Debemos tener en cuenta que esta rutina debería ser igual cada día, incluidos los fines de semana, aunque podemos flexibilizar media hora más o menos, pero que no se nos desajusten mucho el resto de horarios.

¿FUNCIONA?

RUTINA EN MARCHA



Una vez tenemos elaborada su rutina, habría que ponerla en práctica y observar durante **varios días seguidos** qué tal le va a tu bebé: ¿Llega con poco sueño, con demasiado sueño? ¿Les cuesta mucho o poco dormirse? ¿Cómo se despierta cada mañana?

Iréis valorando pasados unos días si su nueva rutina necesita algún ajuste o por el contrario le va bien.

Elabora tu *ritual*

A veces tengo la sensación de que cuando trabajo con algunas familias y les propongo este ritual, a algunas se les hace pesado. Sobre todo si hablamos de bebés más mayores (+18 meses), pero de verdad que un buen ritual marca una gran diferencia, en especial en este último grupo de bebés.

Cuanto más mayor sea tu bebé, más elaborado, largo y especialmente **divertido** deberá ser este ritual.

Si es un bebé pequeño (-10 meses), deberá ser sencillo y corto.

Lo ideal sería tener dos rituales; el ritual previo a la siesta, mucho más corto que el de la noche, y el ritual previo a la noche, que debe ser más largo.

Y también es importante que vosotros como padres disfrutéis de este ritual con vuestro bebé. Dedicadle un tiempo exclusivo y *de calidad*.

Elabora tu *ritual*

ESTRUCTURA DEL RITUAL DE LA SIESTA

1

Avisar: hora de dormir

Frases clave, despedidas...

3

Relajación

Objeto de apego, mecerle, brazos, mimos, caricias, toma de pecho, pectorretas...

2

Preparar bebé y habitación

Bajar persianas, encender luz cálida, ruido rosa, cambiar el pañal, poner pijama, saco...

4

Cierre del ritual

Frase clave, beso, canción, despedida, apagar la luz...

ESTRUCTURA DEL RITUAL DE LA NOCHE

1

Bajar revoluciones

Intensidad de la luz y actividad, música relajante, velas, baño...

4

Preparar bebé y habitación

Bajar persianas, encender luz cálida, ruido rosa, cambiar el pañal, poner pijama, saco...

2

Interactuar

Canciones, cuentos, masajes, toma de pecho, rato de juego en el salón...

5

Relajación

Objeto de apego, mecerle, brazos, mimos, caricias, toma de pecho, pectorretas...

3

Avisar: hora de dormir

Frases clave, despedidas...

6

Cierre del ritual

Frase clave, beso, canción, despedida, apagar la luz...

Elabora tu *ritual*

Ahora que ya conoces cómo debe ser un ritual previo al sueño, te toca elaborar el de tu bebé.

Antes de comenzar, es importante que tengas en cuenta que si tu bebé es menor de un año, suele funcionar muy bien que el momento de bajar revoluciones e interactuar sea un baño, sin embargo, si tiene más de un año, es mejor que este momento sea en el salón mediante 10 o 15 minutos de juego libre con papá y/o mamá.

Además ten en cuenta que lo ideal es cenar 1 hora antes de ir a dormir, y comenzar este ritual cuando termine la cena.

En la siguiente página os dejo un ejemplo de cómo podría ser un ritual de sueño de un bebé de 10 meses y cómo debería ser el de un bebé de 2 años.



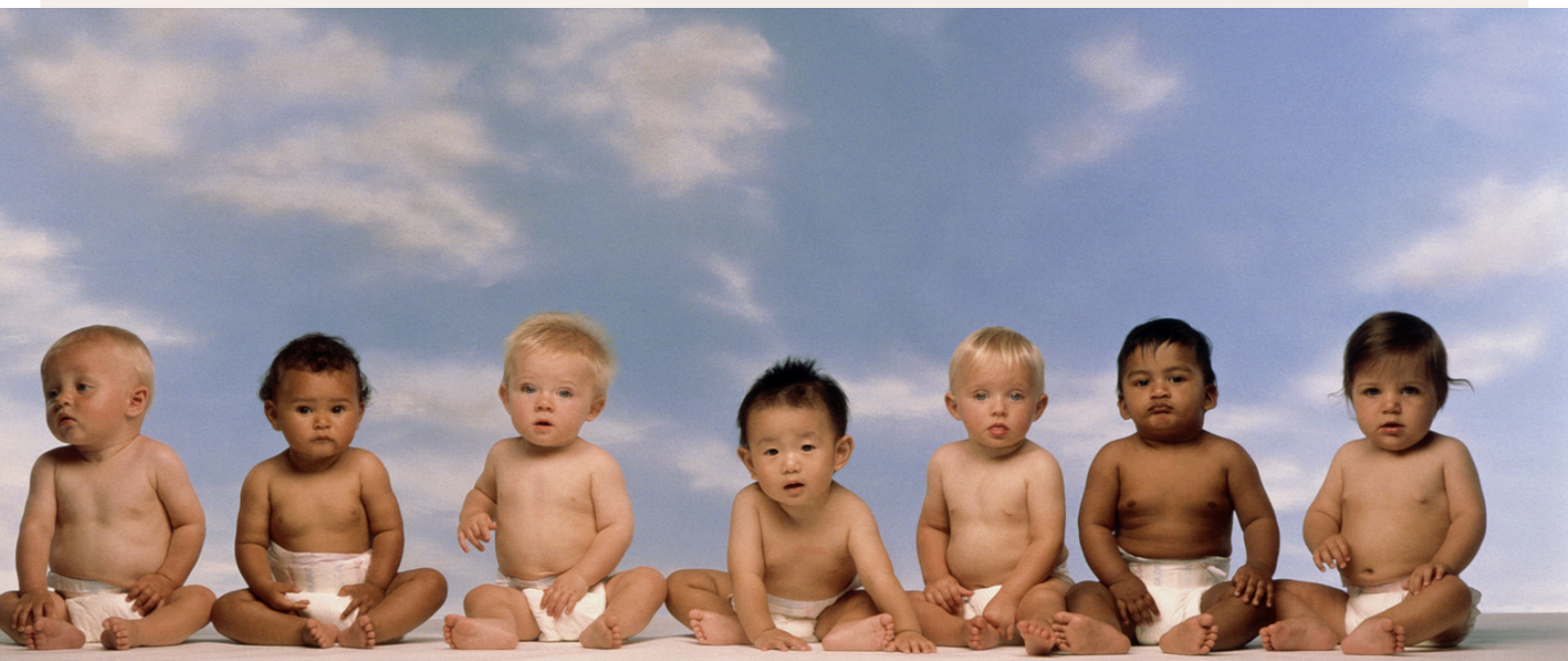
EJEMPLO RITUAL NOCTURNO EN BEBÉ DE 2 AÑOS

1. Bajar las revoluciones del salón: bajamos persianas, apagamos luz principal, encendemos música relajante de fondo y encendemos una vela.
2. Rato de juegos libres en el salón durante 15 minutos y mientras va tomando teta o bibe
3. Suena una alarma que indica que el rato de juegos ha finalizado. Lo verbalizamos como un juego y diversión.
4. Mientras vamos a la habitación nos despedimos de 2 ó 3 cosas del salón de forma divertida y teatral
5. Antes de entrar a la habitación le daremos a escoger entre 2 ó 3 muñecos
6. Preparamos la habitación y al bebé: bajamos persianas, ponemos una luz tenue, cambiamos pañal, ponemos saco de dormir, etc.
7. Hacemos el teatro de dormir al muñeco que haya escogido, y después le leeremos un cuento y una canción al muñeco
8. Después le tocará a nuestro peque: cuento y canción igual que al muñeco
9. Ritual de cierre (colorín colado, despedida de los personajes del cuento, despedida de una última cosa...), beso, y apagar la luz.



EJEMPLO RITUAL NOCTURNO EN BEBÉ DE 10 MESES

1. Bajar las revoluciones del baño: ponemos velas o incienso, y encendemos música relajante de fondo.
2. Baño relajante y juegos en el baño (chapotear, cantar...)
3. Frase clave que indica que ha finalizado el baño (ejemplo: cariño, hora de ir a dormir)
4. Mientras vamos a la habitación nos despedimos de 2 ó 3 cosas
5. Preparamos la habitación y al bebé: bajamos persianas, ponemos una luz tenue, ponemos el pañal, pijama, le damos crema mientras le damos un masaje y mientras le vamos haciendo pectorretas en la barriga y/o cantando una canción.
6. Le daremos una toma de pecho o biberón
7. Le cogeremos en brazos y le meceremos mientras cantamos una canción
8. Cuando esté finalizando la canción le dejaremos en su cuna, le daremos un beso y diremos una frase clave (ejemplo, que duermas bien, te quiero), y apagaremos la luz



Elabora tu *ritual*

Ahora te toca a ti. Elabora el ritual de tu bebé: piensa qué le puede gustar y/o relajar. Lo importante siempre es que se vaya con buenas sensaciones a dormir.

Y recuerda: el ritual debe ser siempre exactamente igual, en el mismo orden, mismas canciones y mismas frases, como si fuéramos robots.

Primero elaboramos el ritual de las siestas:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Elabora tu *ritual*

Y ahora el ritual de la noche:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

05

LA QUINTA PARTE:

SIESTAS

Seguramente en algún momento de esta guía mientras elaborabas tu ritual has pensado: Pero, ¿Y cómo hago para conseguir que haga una siesta más larga?

Las siestas muchas veces nos traen de cabeza, pero os aseguro que si entendéis cómo funcionan y cómo podemos alargarlas, son vuestro mejor aliado.



Lo primero que debemos saber es que es necesario mantener el mismo ambiente y entorno durante una siesta para que no se produzca un despertar.



Si nuestro bebé se duerme en brazos, y al rato intentamos dejarle en su cuna, es el propio sistema nervioso del bebé el que avisa al cuerpo en forma de alerta de que se ha producido un cambio en su entorno y ambiente, lo que podría ocasionar la gran mayoría de veces un despertar. Lo mismo pasa si dormimos al bebé con ruido o muchos estímulos y de repente ese ruido o estímulos desaparecen.

ENTONCES, ¿QUÉ HAGO?

En primer lugar intentaremos minimizar estos cambios tan bruscos que pueden propiciar un despertar, y adecuar sobre todo el ambiente ideal de sueño que vimos al principio de esta guía. Es decir, intentaremos dormirle en el mismo sitio donde vaya a permanecer dormido.

CÓMO ALARGAR LA SIESTA

Para poder alargar la siesta de tu bebé, en primer lugar nos tendremos que asegurar de que su ventana del sueño es correcta y no llega muy cansado, y haremos un ritual previo al sueño que intenta favorecer la relajación.

Después de haberle dormido, permaneceremos al lado del bebé durante toda la siesta para ofrecer ayuda cuando se despierte.

Si se despierta intentaremos volver a dormirle de la forma más fácil y rápida para que no se termine de despertar.

Si es necesario, ofrecer brazos o pecho. Recuerda que la forma en la que se duerme al principio será lo mismo que reclame y necesite para volver a dormirse.

¿Y si no puedo estar toda la siesta?

Es posible que tengas más hijos que atender, cosas que hacer en casa, o cualquier otro motivo que te impida poder permanecer todo el rato de su siesta a su lado.

En este caso, deberemos contar 40 minutos desde que se durmió y entrar en la habitación para intentar evitar el despertar ofreciendo ayuda, igual que en el caso anterior.

La diferencia será que tendremos que estar muy pendientes del reloj y el vigilabebés para que no se nos pase la hora y estar pendiente constantemente, y sobre todo tener en cuenta que también podría producirse un despertar en un cambio de fase y no solo al finalizar el ciclo de sueño, por lo que no des por hecho que solo pueda despertarse a los 45 minutos de haberse dormido.



06

LA SEXTA PARTE:

LA NOCHE



Lo primero que debemos hacer es un trabajo de introspección: piensa qué es lo que tú como madre o padre necesitas. Si realmente necesitas un cambio en tu dinámica nocturna o si tras días de probar tu nueva rutina y rituales va mejor y no es necesario más cambios.

Trabajar la noche para reducir despertares no tiene una fórmula mágica, solo funciona en base a tener paciencia, constancia y tener muy claro lo que queremos, no vale con dos días o cada noche hacer cosas diferentes.



También será importante que tengáis en cuenta que será un cambio que habéis escogido vosotros y no tu bebé, por lo que tu bebé se resistirá a estos cambios en forma de llanto y enfado, y vosotros tendréis que estar dispuestos a **acompañar** este llanto. Si no estáis dispuestos a escucharle llorar -siempre bajo acompañamiento y mucho amor y respeto-, no podréis trabajar reducir despertares.

El llanto es la única forma de expresión que tienen los bebés de mostrar su enfado y disconformidad, y si como padres solo buscáis callar ese llanto, solo encontraréis **frustración**. Mientras que si lo acompañáis y buscáis una mirada desde una perspectiva más empática, transmitiéndole mucha calma, amor y seguridad, todo será más fácil para tu bebé y entenderá mucho más rápido el mensaje.

Antes de seguir avanzando o buscar más cambios para mejorar vuestras noche, deberéis haceros las siguientes preguntas:

¿Estoy dispuesto a mantenerme firme y constante?

¿Qué necesito como madre/padre?

¿Están afectando las noches a mi relación con mi hij@ o mis relaciones en la familia o amistades?

¿Cómo vives actualmente las noches y despertares de tu bebé?



Si realmente estás dispuesto a asumir todo lo que conlleva reducir despertares, hay que trabajar un sueño autónomo.

Es decir, que tu bebé sea capaz de dormirse sin tu ayuda en su cuna o su cama

Toma de *decisiones*

Si finalmente elegís trabajar el sueño autónomo para que vuestro bebé sea capaz de dormirse solo y reducir así sus despertares nocturnos, tendréis que tomar antes una serie de decisiones para elaborar un plan, como dónde dormirá el bebé, cuántas tomas de pecho o biberón le daremos, cómo vamos a trabajar el sueño autónomo, por dónde vamos a comenzar, quién lo hará, etc.

Al final tener un plan acorde a vuestro estilo de crianza con el que os podáis sentir a gusto dentro de la dificultad del proceso es clave para llegar al éxito, junto con la paciencia, constancia y amor que aportaréis al acompañamiento de este gran cambio.



COACHING

Deberéis tener en cuenta que lo que dura el proceso debéis ser más estrictos con las rutinas.

Para que funcione con éxito es muy importante vuestra implicación, constancia y paciencia.

Por lo que durante las dos semanas que estéis trabajándolo, no podréis iros de fin de semana, salir a cenar con amigos, ni nada similar, ya que esto no ayudará a avanzar, más bien hará lo contrario: poner piedras en el camino y alargarlo.

También es muy importante vuestra coherencia: necesitamos que cada día le transmitáis a vuestro bebé el mismo mensaje. Si tras un rato haciendo el acompañamiento mientras llora, cedéis ante este llanto, el único mensaje que le transmitís a vuestro hijo es que tiene que llorar mucho para que consiga lo que quiere. Esto lo único que producirá es que al día siguiente lllore y se enfade más, porque sabrá que si llora mucho lo terminará consiguiendo, y si ya ha pasado una vez pueden suceder dos veces, tres, cuatro... Por lo que aunque los primeros días puedan ser duros, debéis manteneros firmes y seguir el plan.

Piensa que a tu bebé le vamos a quitar lo que quiere (dormirse en brazos, al pecho, o como sea), pero nunca le quitaremos lo que necesita (que es vuestra compañía, vuestro amor, presencia...)

COACHING

No podemos pretender hacer un cambio y que tu bebé no lllore ante este cambio. Recuerda que es un cambio que él no quiere. Por lo que no sería justo pedirle este cambio, y que además le pidamos que no lllore o que no se enfade.

No busques callar su llanto, busca acompañarlo, entender a tu hijo y **empatizar** con su situación.

Si solo buscas que deje de llorar, solo encontrarás frustración. Pero si en su lugar buscas acompañarle durante el camino de enseñarle esta nueva habilidad de sueño autónomo, y además te muestras seguro y calmado, y que sienta que es una decisión que has tomado en firme y de forma muy consciente, encontrarás una buena **conexión** con tu hijo, y éste recibirá el mensaje mucho mejor.

La forma en la que acompañamos el llanto y la perspectiva que tomamos sobre él es fundamental en este proceso. Marca una gran diferenciación sobre todo los primeros días, e incluso sobre el éxito o fracaso del plan.

¿Estás preparado?

Necesito que te mentalices de este proceso, las primeras noches serán muy duras, y que no es un camino de rosas ni tampoco hay una fórmula mágica.

Pero siempre piensa que es una **inversión a futuro**.

Visualiza tus objetivos y metas.

Si alguna vez pierdes la paciencia, pide ayuda en la forma en que la necesites.

Cuenta hasta 10; aleja esos primeros pensamientos que te vienen a la cabeza e intenta convertirlos en motivación y vistas a futuro.

Y recuerda, que si tú no estás calmado, tu bebé tampoco lo estará.



PREPARACIÓN

Es importante comenzar un día en el que todos estéis listos. Los papás mentalizados y el bebé haya hecho bien sus siestas y no haya ocurrido nada extraño o diferente ese día.

Si quieres hacer un cambio de habitación, es un buen momento para romper todas las asociaciones que tu bebé tenía hasta ahora y crear nuevos hábitos. Cambiarle de habitación no es necesario para mejorar el descanso nocturno, incluso puedes trabajar sueño autónomo haciendo colecho.

Eso sí, los despertares no se reducen por norma general de la misma manera. Cuando se comparte habitación familiar, los bebés nos ven y saben que estamos ahí, tienden más a llamarnos y reclamar nuestra atención y ayuda, e incluso podemos despertarnos mutuamente durante la noche.

La **primera decisión** que tendrás que tomar es:

¿Dónde quiero que duerma mi bebé?

Si es un bebé de más de 1 año que nunca ha pisado una cuna porque hayáis hecho colecho, mi recomendación sería que no le metáis en una cama. Será mejor una cama montessori que le de más libertad. Ponerle ahora entre cuatro barrotes no tendría sentido.

PREPARACIÓN

Otra cosa que debemos tener en cuenta son las tomas nocturnas que hace hasta ahora.

Si es un bebé que está mamando gran parte de la noche porque necesita el pecho para dormirse, lo ideal no sería hacer un destete abrupto.

A continuación os detallo una tabla estadísticas de las necesidades nutricionales nocturnas individualizado por edad:

BEBÉ DE 6 A 9 MESES	DE 2 A 3 TOMAS
BEBÉ DE 9 A 12 MESES	DE 1 A 2 TOMAS
BEBÉ DE 12 A 18 MESES	DE 0 A 1 TOMA
BEBÉ DE +18 MESES	0 TOMAS

Identifica cuántas tomas está haciendo ahora tu bebé, y toma tu **segunda decisión:**

¿Cuántas tomas nocturnas de pecho o biberón le daré?

Puedes ir reduciendo de forma progresiva las tomas a lo largo de plan si lo consideras necesario.

Incluso hay bebés que se destetan solos, ya que al saber dormirse solo sin ayuda, si no tienen hambre, no se despertarán porque tendrán todas sus necesidades cubiertas.

PREPARACIÓN

Después deberemos visualizar el día a día de nuestro bebé y pensar quién le duerme de forma habitual.

Si siempre suele dormirle mamá, y a papá no le acepta, lo ideal es que comience a hacer el plan mamá.

Ya vamos a meter demasiados cambios, por lo que si hay algún progenitor que no esté de forma habitual en su rutina de sueño, será mejor que no haga ningún acompañamiento por el momento, ya que lo único que hará será empeorar la situación, creamos más ansiedad en el bebé. Por lo papá en este caso tendría otro papel; apoyar, animar y sostener emocionalmente a mamá -o viceversa-.

Sin embargo, si los dos estáis en su rutina de sueño, podréis turnaros si ambos os sentís preparados.

Por lo que, la **tercera decisión** será:

¿Quién hace el acompañamiento al bebé durante el plan?

ROMPER HÁBITOS

Vamos a trabajar en romper asociaciones o hábitos establecidos hasta el momento, por lo que hay que hacer cosas diferentes que hemos hecho hasta ahora.

Si aún no habíais puesto en marcha ningún ritual previo al sueño para la noche, será un muy buen momento para comenzar todo a la vez. De esta forma cada vez que hagamos el ritual asociará que conciliará el sueño de forma autónoma.

Si ya lo habías puesto en marcha o tenías ya algún ritual establecido, lo ideal sería cambiar algo de este ritual, sobre todo de cara a las últimas actividades, para que tu bebé vea que hoy sucede algo diferente, y de esta forma sepa que cada vez que hagamos este nuevo ritual conciliará el sueño de forma autónoma.

Y ahora que ya tenemos todo listo y estáis seguros de vuestra decisión...

¿Comenzamos?

...

SUEÑO AUTÓNOMO

Una vez hayáis finalizado el ritual y hayáis metido a la cuna o cama a vuestro bebé, puede pasar por diferentes etapas y reacciones; desde la tranquila y observación para ver qué pasa hasta el llanto.

El acompañamiento siempre será constante, nunca le dejaremos solo en la habitación.

Nuestras reacciones tendrán que estar sujetas a la etapa en la que se encuentre tu bebé, por lo que os voy a contar diferentes momentos y reacciones por las que pasará vuestro bebé, y lo que vosotros tendríais que hacer en respuesta para acompañarle en el proceso de aprender esta nueva habilidad de conciliar el sueño sin tu ayuda.

Deberás buscarte una silla, butaca, cojín... lo que quieras, y ponerlo muy pegado a su cuna o su cama, a la altura de su cabeza. También puedes tumbarte en la cama cerca de él si haces colecho o tienes una cuna de colecho.

ACOMPañAMIENTO

SE QUEDA TRANQUILO, SIN LLORAR, DANDO VUELTAS EN LA CUNA/CAMA, SE SIENTA, SE PONE DE PIE...

- En este caso permaneceremos sentados en nuestro sitio, y le acompañaremos con la voz haciendo *shhhh* de vez en cuando. Para que sepa que estamos ahí con él/ella.
- Si está sentado o de pie, cada 5 ó 10 minutos le ayudaremos a tumbarse, sin forzar que se quede tumbado. Si inmediatamente quiere volver a levantarse, le dejaremos y volveremos a nuestro sitio de nuevo, esperando otros 5 ó 10 minutos para volver a ayudarlo a tumbarse. Si es capaz de salir de la cama y caminar por la habitación, el proceso es exactamente igual. Lo único que no le vamos a permitir es salir de la habitación.

EMPIEZA A PONERSE NERVIOSO, A QUEJARSE DE FORMA INTERMITENTE, INCLUSO VIOLENTO

- Aunque te pueda parecer extraño, los niños concilian el sueño así, de forma muy inquieta. Seguiremos en nuestro sitio, y además de apoyarle con un *shhh*, le podemos empezar a *tararear* una canción.

ACOMPANAMIENTO

SE ENFADA Y EMPIEZA A LLORAR

- Nos levantaremos de nuestro asiento y le aportaremos contacto. Es importante que siempre vayas cambiando el tipo de contacto que le des, para no crear una asociación de sueño. Evita que te agarre las manos. Y sobre todo, en cuanto puedas retira este contacto. Si ves que ya está un poco más tranquilo o que ha vuelto al estado anterior, volveremos a apoyar solo con la voz.

TE PIDE COSAS

- Intentaremos siempre hablarle en positivo, en vez de estar todo el rato diciendo "no hay teta", cámbialo por un "es hora de dormir", "mamá está cansada", "el pecho está cansado", etc.

VA HACIA DONDE ESTÁS LLORANDO

- Nunca rechazaremos su contacto, pero sí debe ser un contacto más pasivo y soso, para no reforzar este comportamiento. Le dejaremos un rato este contacto, pero buscando que no se ponga cómodo en nuestro regazo. Y a los 5 ó 10 minutos le acompañaremos a su cuna o cama y le invitaremos a tumbarse, como al inicio.

DESPERTARES

Ahora que ya tienes de forma detallada todos los recursos para hacer el acompañamiento, deberás tener en cuenta que los primeros días puede tardar en dormirse entre 1 hora y 1 hora y media.

Ponte cómodo y llénate de paciencia.

Una vez se haya conseguido dormir, llegará el turno de los despertares nocturnos. Aquí será muy importante que le des la **oportunidad** de gestionarse de forma autónoma, por lo que, a no ser que se despierte llorando, deberás darle la oportunidad de que se duerma solo durante unos minutos. Si no le dejamos que practique, nunca lo logrará.

Si tras unos minutos de espera ya arranca a llorar, acudiremos cerca del bebé, le tranquilizaremos y haremos el acompañamiento igual que al inicio de la noche.

En el caso de que le toque una toma nocturna, acudiremos, encenderemos una pequeña luz, le sacaremos de su cuna o cama y le daremos la toma fuera del lugar donde duerme. Tendremos que vigilar que no se duerma y volverle a tumbar totalmente despierto, haciendo el acompañamiento de sueño autónomo igual que al inicio de la noche. Que no se quede dormido ni medio dormido en la toma es **fundamental**.



Ahora que ya sabes cómo hacer el acompañamiento, iremos viendo noche a noche cómo podemos ir avanzando, con la idea de ir reduciendo de forma progresiva los apoyos que le damos para que consiga dormirse de forma totalmente autónoma y que sepas qué podría suceder cada noche.

Continúa → →

Noche 1, 2 y 3

Qué esperar:

Las primeras noches podría tardar entre 1 hora y 1 hora y media en dormirse, y es cuando más llanto podemos encontrar.

Lo que hagáis estas primeras noches y las emociones que le transmitáis son fundamentales para comenzar con buen pie, y marcará la diferenciación entre empezar a notar mejoría hacia el tercer día, o no.

A veces la primera noche puede ir mejor de lo que os esperabais, y la segunda podría ir peor porque el bebé ya sabe lo que le espera, por lo que podríais encontrar más llanto hacia la segunda y tercera noche que incluso la primera.

Avanzar:

Los tres primeros días solo nos enfocaremos en que se duerma haciendo todo el acompañamiento de sueño autónomo, dándole todo el contacto que necesite

Noche 4, 5 y 6

Qué esperar:

En estas noches ya deberías ver una mejoría respecto a días anteriores sobre lo que tarda en conciliar el sueño al inicio de la noche. Hay bebés que ya empiezan a reducir despertares y gestionar algunos por sí solos de forma autónoma.

Algunos bebés todavía lloran en el momento de dejarles en la cama o cuna. Si es tu caso, revisa sus horarios para confirmar que todo está bien, que no llega muy cansado a la noche, o que tenga una ventana de sueño lo suficientemente amplia como para que llegue con el suficiente sueño. Tan malo es una cosa como la otra. Asegúrate que duerma lo suficiente durante el día.

Avanzar:

En estos días tu objetivo debe ser muy claro: reducir lo máximo posible el contacto y alejarte 50 cm de la cuna o cama. Sobre el día 4 podrás hacerlo más intermitente (por ejemplo: 30 segundos con contacto, 30 segundos sin contacto), aumentando el tiempo sin contacto hacia el día 5 (por ejemplo, 30 segundos con contacto, 1 minuto sin contacto), y sobre el día 6 si tienes que dar contacto, que sean unos 30 segundos con contacto, y 1 minuto y medio sin contacto.

Noche 4, 5 y 6

Importante:

Si a partir del día 3 ó 4 no empiezas a reducir este contacto y a hacerlo cada día más intermitente, lo que podría pasar es que creamos una nueva asociación de sueño con el contacto que le estás aportando, y que te quedes estancado en el plan al no haber retirado contacto a tiempo.

Muchas veces tendrás que retroceder para poder seguir avanzando. Esto es importante que lo entiendas.

Puede ser que sobre el día 4 ya tardara mucho menos en dormirse, pero al ir retirándole el contacto de nuevo vuelva a tardar más. Esto es precisamente lo que tiene que suceder.

Si no, no veremos avances y nos resultará mucho más complicado después retirar este contacto.

Recuerda que todo esto es una inversión a futuro. Son unos días malos, pero siempre visualiza tu objetivo final y todo lo que ganarás con ello.

Noche 7, 8 y 9

Qué esperar:

En esta etapa podríamos encontrarnos noches muy buenas y noches malas. Puede haber inestabilidad y esto está bien. No significa que algo malo esté pasando.

La mayoría de los bebés empiezan a cambiar ya sus patrones de sueño y empezar a gestionar algunos despertares nocturnos de forma más evidente. Por eso siempre es muy importante darles la oportunidad de que se gestionen solos antes de acudir y ofrecerles ayuda.

Avanzar:

Por estas alturas es importante que el contacto ya sea prácticamente inexistente, y solo le apoyes con la voz si es que lo necesita.

Volveremos a alejarnos de la cama o cuna otros 50 cm, con el fin de que ya nos note un poco más lejos y que no necesite nuestra presencia tan cercana.

Noche 7, 8 y 9

Importante:

Suele haber dos tipos de mejoras durante el plan:

Bebés que van mejorando en sus despertares y conciliación del sueño muy lentamente y poco a poco, de forma progresiva y muy lineal.

O los bebés que son muy irregulares, hacen noches muy buenas, luego malas otra vez, y así pueden estar varias semanas hasta que terminan de consolidar el sueño autónomo.

Ambas formas estarán bien. No hay una mejor o peor. Lo importante es que haya cambios y avances, aunque incluso tardes un poco más de lo esperado, ya que hay bebés que se adaptan mejor a los cambios, que tienen un carácter o temperamento más fuerte, o familias que les cuesta más retirar el contacto y prefieren hacerlo de forma más gradual.

No hay ninguna diferencia a tratar entre una u otra, pero sí me resulta imprescindible que conozcáis este dato.

Noche 10, 11 y 12

Qué esperar:

Entre la noche 10 y 12 por norma general, suele haber un pequeño retroceso, una última pelea y último intento de recuperar lo que tenía antes. De repente aparecen más despertares de los esperados y más resistencia a dormirse de forma autónoma.

Podría aparecer un poco más tarde, o no aparecer.

Aquí será importante mantener la calma y tener paciencia, asumir que es algo normal, y seguir haciendo lo mismo que habéis hecho hasta ahora. Como mucho aportarle un poco más de contacto si lo necesita.

Avanzar:

Si vuestro bebé es de los que hacen este último intento, no podréis avanzar.

Vuestra meta y objetivo será "sobrevivir" a estos días y mantenerte firme, seguir haciendo todo exactamente igual que has hecho hasta ahora.

Sigue visualizando tu meta y todo lo que vas a lograr.

Noche 13, 14 y 15

Qué esperar:

Si habéis seguido todos los pasos y avances a raja tabla de esta guía, estas últimas noches serían para consolidar todo y terminar de reducir despertares al máximo.

Como comentaba en algunas líneas anteriores, hay bebés que debido a su temperamento, carácter, hábitos anteriores o capacidad de adaptación puedan tardar algo más en consolidar todo el proceso.

Esto no es un impedimento.

El objetivo es el mismo, no hay que hacer nada diferente.

La única diferencia es que tardarás un poco más en ver resultados y tendrás que tener más paciencia.

Importante

Expectativas:

¿Alguna vez te has parado a pensar cuántos despertares nocturnos se consideran normales aunque sepan dormirse de forma autónoma?

En los bebés de 6 a 9 meses podrían considerarse normal hasta 3 despertares

En bebés de 9 a 12 meses podrían ser hasta 2 despertares.

Para bebés que ya han soplado su primera vela, es habitual que puedan tener 1 despertar.

Y será a partir de los 18 meses cuando podrían estar preparados para dormir de forma más fácil toda la noche seguida.

Esto no quiere decir que no haya bebés de 9 meses que sean capaces de dormir toda la noche sin necesidad de alimentarse y sin necesidad de reclamar ayuda. Los hay. Pero el porcentaje es muy bajo.

Focalízate en mejorar tu situación, y no en buscar la perfección. Hay algunos bebés que madurativamente no están preparados para dormir toda la noche del tirón. Dale tiempo, y sobre todo piensa en todo lo que sí has ganado.

Importante

Chupete:

Cuando tenemos un bebé entre 6 y 12 meses que utiliza chupete, debemos tener en cuenta que pueden no reducir sus despertares de la misma forma que un bebé que no utiliza chupete.

Al final el chupete es una asociación de sueño más, y les resulta complicado buscar por sí solos el chupete en la cuna y ponérselo de forma autónoma, y más teniendo en cuenta que estarán medio dormidos.

Cuando un bebé utiliza chupete, será importante siempre ofrecerle el chupete en la mano, y practicar mucho que aprenda a ponérselo sin tu ayuda.

Guíale la mano hacia su boca si lo ves necesario o es aún muy pequeño, pero este punto es importante para que puedas ver mejores resultados en los despertares.

Importante

Desvelos:

Es muy probable que durante el plan pueda aparecer algún desvelo. Tu bebé está aprendiendo una nueva habilidad que no sabe gestionar y le puede generar frustración, lo que muchas veces lleva a enfados y desvelos. No te preocupes, esto es habitual y forma parte del proceso.

Recuerda que para poder avanzar, muchas veces primero hay que retroceder.

Lo primero que debes interiorizar es que si sucede un desvelo, no hay nada que puedas hacer. No te desgastes mental ni físicamente. Solo acompáñale y sigue las pautas como en cualquier otro despertar.

Será muy importante que no enciendas ninguna luz, no le saques de la habitación, y que no empieces a hacer cosas extrañas que hasta ahora no habías hecho.

Intenta no interactuar con él/ella, ya que esto podría reforzar y propiciar los desvelos.

Recursos

Durante el plan y durante tu vida diaria hay recursos y herramientas que pueden serte de utilidad, como podría ser...

Siesta de emergencia:

La siesta de emergencia es una siesta de una duración de 20 ó 30 minutos, en el que dormimos al bebé de la forma que sea, con el fin de que descargue un poco el cansancio que pueda acumular.

Este recurso es muy útil cuando:

- La última ventana de sueño es muy larga (por ejemplo, en la escuela infantil no respetan sus siestas o hace siestas muy cortas)
- Queremos intentar alargar su hora de dormir

Si utilizáis este recurso, deberéis saber que suelen despertarse de mal humor de esta siesta.

Recursos

Ritual de buenos días:

Es muy importante hacer una buena diferenciación entre el día y la noche cuando estamos trabajando el sueño autónomo, por lo que un pequeño ritual de buenos días es fundamental para hacer entender al bebé cuándo realmente comenzará el día.

Cuando ya sea hora de despertarse:

1. Iremos a su habitación
2. Le daremos los buenos días, unas caricias y mimos varios
3. Iremos levantando la persiana poco a poco
4. Jugaremos un poco con él en la cuna o cama o incluso podéis cantar una canción de "buenos días"
5. Le sacaremos de la cuna o cama, le vestireis, cambiáis pañal, etc
6. Saldremos de la habitación a comenzar el día y darle su desayuno y/o toma de pecho o biberón

Recursos

Despertar dramático:

Un despertar dramático se utiliza cuando intentamos dormir alguna siesta a nuestro bebé y no lo conseguimos, o cuando sucede un desvelo sobre las 5 o 6 de la madrugada, donde tras intentar dormir al bebé durante un rato te das cuenta de que no es posible y decides desistir y comenzar el día.

La función del despertar dramático es que el bebé no asocie que va a dejar de dormir porque él/ella no quiere dormir, si no que empieza el día porque realmente tiene que empezar.

Lo que tendríais que hacer es:

1. Salir de la habitación unos segundos
2. Vuelves a entrar y hacer ritual de buenos días como si nada hubiera sucedido
3. Le haces unas cosquillas desde la cuna o cama para hacerle muy muy evidente que el día ha comenzado
4. Le sacas de su cuna o cama, le cambias pañal, vistes y sacas de la habitación a jugar y comenzar su día

AGRADECIMIENTO

Muchas gracias por haber llegado hasta aquí y por querer recorrer el camino conmigo.

Espero que esta guía os haya gustado y os ayude a conseguir un descanso mejor y que podáis recuperar **libertad**, tiempo y humor cada mañana, a cenar tranquilamente con vuestra pareja y después ver una serie en *Netflix* sin tener que estar preocupado de cuántas veces se despertará hoy tu bebé.

Recuerda que los caminos tienen baches y piedras, que nos podemos tropezar y rasparnos las rodillas si caemos, pero lo importante siempre será levantarnos y seguir mirando hacia delante para poder llegar hasta el final.

Si crees que tus piedras son demasiado grandes o que hay baches que no quieres o puedes superar tu solo, pide ayuda, no desistas.

Yo siempre estaré a tu lado dispuesta a darte la mano y darte ese pequeño empujón que necesitas.

Puedes contactar conmigo por Whatsapp para hablar más a fondo sobre tu caso y cómo puedo ayudaros a mejorar vuestro descanso familiar.



Mis primeros sueños
www.misprimerossuenos.com
info@misprimerossuenos.com
636501084



CONTACTAR POR
WHATSAPP

Bonus del ebook (1)

Guía

CÓMO HACER QUE EL BEBÉ PUEDA DORMIR CON PAPÁ



¿QUÉ ES LO NORMAL Y NATURAL?

En primer lugar, quiero transmitirte tranquilidad.

Que tu bebé solo quiere dormir con mamá es lo más normal y natural del mundo. Se pasan 9 meses dentro de nosotras y solemos ser su figura principal de apego.



Tips para lograrlo

En las próximas páginas te comparto recomendaciones para que tu bebé pueda dormir también con papá poco a poco

Incluso suelen dormirse al pecho en muchas ocasiones, en nuestro regazo... el calor y amor de mamá.

Por eso ellos lo sienten como su espacio seguro, y ante cualquier cambio es normal que se resistan o les cueste conciliar el sueño aunque sea con su padre.

Es importante en este caso entenderlo como normal y natural que haya una preferencia a dormir con mamá.

Aunque esto, por supuesto, no significa que el bebé no pueda también dormir con papá. Pero... ¿Cómo podemos hacerlo?



Tips para que papá también pueda dormir al peque:

1. Aumentar el tiempo de juego e interacción con papá cuando el peque esté despierto
2. Empezar a incorporar a papá en la rutina de sueño (baño, cena, cuentos, canción...) para que el peque le vaya asociando también con esos momentos
3. Podemos hacer que papá duerma unos días cerca del bebé para que éste note su presencia y olor dormido

Busca el **día y momento** más adecuado para comenzar:

- ✓ Cuando el bebé haya hecho bien sus siestas
 - ✓ Que no esté demasiado cansado
 - ✓ Sin cambios importantes recientes que supongan un PLUS de complejidad
-



Importante

Una vez hecho esta adaptación, llegado el día, deberemos darle tiempo y espacio a bebé y papá para adaptarse al cambio.

Que juntos encuentren su propia forma de relajarse y dormir. A veces somos nosotras mismas las que por evitar que nuestro peque llore no les damos tiempo suficiente para adaptarse.

Tiempo y espacio para ambos

- ✓ Es importante entender que es un cambio para ambos y necesita tiempo para adaptarse a él, los bebés son muy rutinarios y a algunos especialmente los cambios les cuestan mucho
 - ✓ Recordar que el bebé no está con un desconocido, es su padre: le está cuidando y calmando igual que lo harías tú
 - ✓ Intenta aportar calma y seguridad al momento. Si tú te pones muy nerviosa tanto el bebé como papá lo podrían notar y ser peor
 - ✓ **No pasa nada malo:** solo es papá y bebé adaptándose mutuamente
-

Bonus del ebook (2)



RECURSOS QUE
AYUDAN A
DORMIR A
TU BEBÉ



¿CÓMO PUEDO AYUDARLE?

Para que un bebé pueda dejarse llevar por el sueño de forma más sencilla, debemos ayudarle a relajarse en el proceso de dormir, bien de forma **activa** meciéndole, cantándole o cualquier elemento de relajación que podamos aportarle como padres, o bien con **elementos externos** que nos pueden ayudar a la relajación sin que tengamos que estar de forma constante ayudándoles a ello

QUÉ PODEMOS HACER LOS PAPÁS

LO IDEAL SERÍA OLVIDARNOS DEL CONCEPTO "DORMIR AL BEBÉ" PARA PASAR AL CONCEPTO "AYUDARLE A RELAJARSE PREVIAMENTE PARA QUE LE RESULTE MÁS SENCILLO DORMIR POR SI SOLO"





1

MECERLE MIENTRAS CAMINAMOS

Cuando mecemos a un bebé mientras caminamos o tenemos un movimiento constante le ayudamos con la relajación.

Recuerda evitar que se te quede dormido en tus brazos si no es lo que deseas



2

CANTARLE UNA CANCIÓN

Tanto antes de dejarle en su cuna como después, podemos ayudarlo mientras le cantamos o hablamos de forma tranquila y serena, y que tu tono de voz y la emoción que le contagies en este momento es clave para que tu bebé se sienta seguro y protegido y se deje llevar más fácilmente por el sueño



3

MASAJE PARA DORMIR

No a todos los bebés les gusta, pero hay algunos que en el momento ideal están receptivos a un pequeño masaje antes de dormir que les ayuda a relajar su cuerpo.

Prueba a utilizar música relajante de fondo para crear un ambiente que acompañe al momento

ELEMENTOS EXTERNOS A NOSOTROS

CUANDO EL BEBÉ ESTÉ DEJÁNDOSE LLEVAR POR EL SUEÑO HABRÁ HERRAMIENTAS QUE LE AYUDEN A RELAJARSE DENTRO DE SU CUNA O CAMA Y QUE LE FACILITARÁN LA AUTO-RELAJACIÓN. Y OTROS QUE NO Y QUE POR LO TANTO, SERÁ MEJOR EVITAR





1

MÓVILES DE CUNA O JUGUETES

Lo ideal cuando dejamos a nuestro bebé en su cuna o cama es evitar juguetes que emitan luz o sonidos, ya que esto podría impedir la segregación de la melatonina, que se distraiga y no entienda que es momento de dormir, lo que hará que tarde mucho más en dormirse e incluso pueda llegar a sobre cansarse o sobre estimularse



2

DOU DOU - OBJETO APEGO

Es algo que requiere tiempo para que tu bebé coja afecto a un objeto, pero a veces merece la pena ya que a los bebés les gusta agarrar cosas (les hace sentir más seguros). Ofrécele a partir de los 6-8 meses un objeto que no tenga riesgo de asfixia (no mantas ni similar) para que pueda agarrarlo y lo identifique con el momento de dormir



3

REDUCTOR O NIDO

Los bebés suelen sentirse más seguros en espacios protegidos donde estén en contacto constante con algo (como en el útero materno), especialmente los primeros 10 meses de vida. Puedes utilizar un reductor de cuna o nido para que se sienta más contenido.

Recuerda que el reductor no debe ser blando para evitar riesgos de asfixia



4

TÉCNICA SWADDLE

Hasta los 4 meses a los bebés les suele ayudar estar envueltos en muselinas (cuidado: hacerlo de forma segura y según las indicaciones de cada marca), ya que la contención les ayuda a sentirse protegidos y en contacto constante



5

OSCURIDAD TOTAL

La melatonina es la hormona encargada de conciliar el sueño, que se segrega de forma natural cuando el cerebro de nuestro bebé entiende que es hora de dormir, es decir, cuando no hay nada de luz. Evita las luces tenues o rojas, ya que además de impedir la segregación natural de melatonina, tu bebé podría distraerse observando su entorno

Bonus del ebook (3)



EL SUEÑO EN
vacaciones





OS MERECEÍIS

un descanso





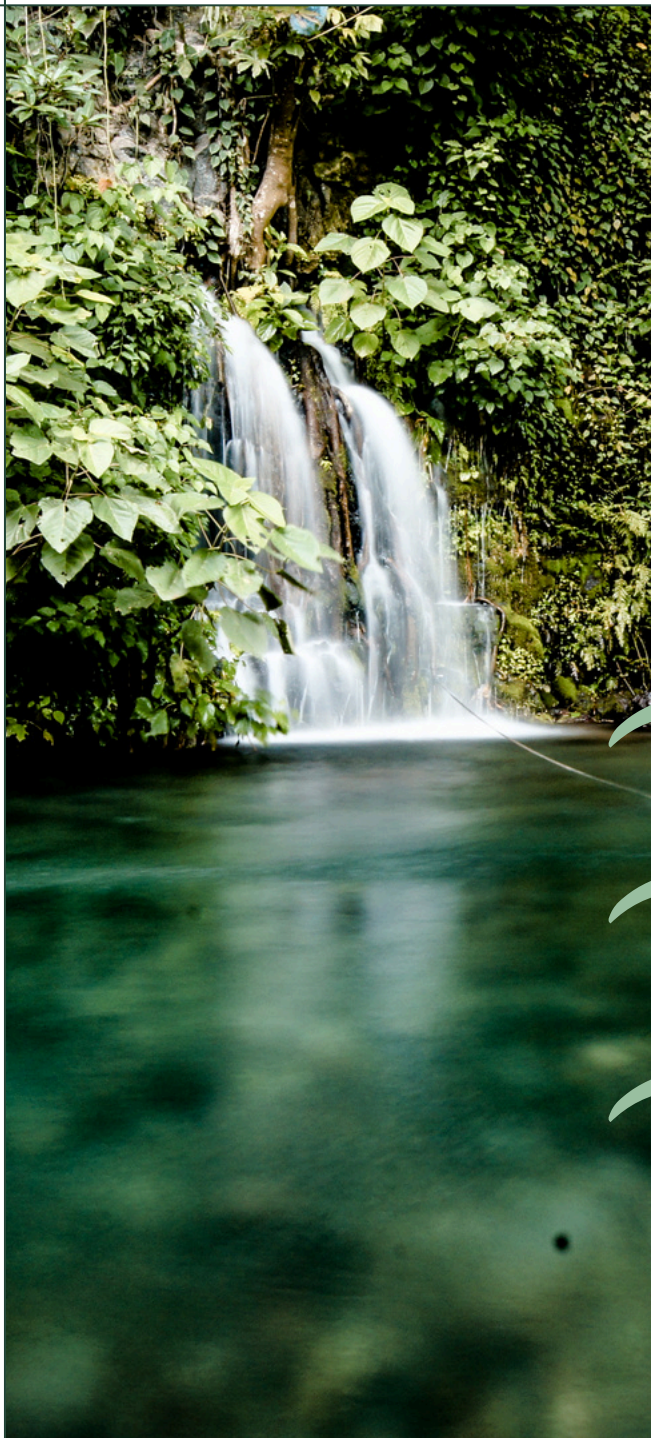
Hola, papi

Hola, mami

Si me conocéis, sabréis que soy fiel defensora de respetar las necesidades de los niños.

Pero a lo largo de mi maternidad he ido aprendiendo que nosotros, mamis y papis, muchas veces nos culpabilizamos de ciertas cosas, nos auto boicoteamos, y dejamos de escuchar nuestras propias necesidades, como si fuéramos un robot en modo automático dirigido por nuestro propio hijo.

Por eso, siempre busco ayudar a las familias basándome en su estilo de crianza y respetando las necesidades y ritmos del bebé, pero también buscando esa flexibilidad y compatibilizando lo que cada papá y mamá necesita junto con lo que también necesita cada bebé.



¿Qué encontrarás en esta guía?

Encontrarás todo lo que tiene
que ver con el sueño durante
las vacaciones.



**Qué puede suceder
durante las vacaciones**



**Cómo podría afectar a mi
bebé**



**Recomendaciones para
disfrutar y no morir en el
intento**



¿Qué puede suceder durante las vacaciones?

En primer lugar, hay un cambio de ambiente y entorno radical en nuestros bebés.

Esto podría derivar en que se puedan producir más despertares nocturnos de lo habitual, más resistencia a dormir, que le pueda costar mucho más conciliar el sueño e incluso que lleguen sobre cansados.

Además, la playa y piscina y actividad constante de las vacaciones, normalmente hace que los peques lleguen más cansados de lo habitual y más excitados, lo que podría hacer que aunque duerman la misma siesta que en casa, puedan llegar agotados, y es un punto que sí debemos tener en cuenta.



¿Cómo le afectará a mi bebé?

Es muy difícil predecir y adelantarnos cómo se comportará nuestro bebé ante estos cambios. Pero sí podríamos hacernos una idea dependiendo de la capacidad de adaptación que pueda tener frente a los cambios, y cómo gestionemos nosotros como padres estos cambios. Aunque también os recomendaría que nos deis nada por hecho: si a vuestro bebé le cuesta mucho dormirse en la calle de forma habitual, no descartes al 100% esta opción porque os puede sorprender ;-)

Recomendaciones para no morir en el intento

Siestas:

Lo ideal sería intentar mantener más o menos los mismos horarios que en casa. Si no es posible, habrá que re-estructurar el día y horarios en base a sus necesidades de sueño

Busca un lugar tranquilo donde tu bebé vaya a hacer las siestas: playa, habitación, paseo tranquilo... mejor que no haya mucha interacción, ruido o sonidos repentinos que puedan despertarle

Organiza tu día en función de cuándo hará las siestas tu bebé. Por ejemplo, si sabes que en la playa podría dormir bien, pero no en la piscina porque suele haber más ruido, llega un rato antes a la playa de su hora de siesta para que pueda jugar, y después de quitarle la arena y que esté fresquito, ofrécele la ayuda que necesite para dormir.

Una vez despierto ya podríais ir a la piscina, y la segunda siesta podría ser después de comer en la habitación, que son las horas máximas de calor y ahí podrás aprovechar para que haga una buena siesta. La clave está sobre todo en asegurar y conseguir una de las siestas lo bastante larga

Recomendaciones para no morir en el intento

Conciliación de sueño y resistencia a dormir:



Utiliza los mismos rituales previos al sueño que hagáis en casa, reproducélos exactamente igual o lo más parecido posible, ya que esto le ayudará a identificar que es momento de ir a dormir



Adapta en la medida de lo posible el mismo entorno que tenga en casa (cuna, protectores, lugar donde duerme, etc.)



Recuerda llevarte todo lo que habitualmente necesite o le ayude a conciliar el sueño (dou dou, muselinas, mantas...)

Recomendaciones para no morir en el intento

Sobre cansancio y despertares nocturnos:



Recuerda sus necesidades de sueño e intenta cumplirlas todos los días



Acude a las siestas de emergencia o siestas extra si no puedes acostar al bebé a su hora adecuada, no ha dormido lo suficiente de día o ha hecho siestas muy cortas



Cuando llegues al nuevo lugar juega con él en su cuna o cama para que le resulte conocido a la hora de ponerle a dormir y lo reconozca como algo positivo



Llévate aquellos objetos o mantas que utilice en casa habitualmente para intentar mantener sus hábitos lo máximo posible



Si un día no sale según lo previsto: NO PASA NADA, improvisa e intenta disfrutar de tus vacaciones, hazle otra siesta y reajusta sus horarios. No todo siempre sale como nos gustaría

Y sobre todo... ¡Disfruta!

Intenta adaptarte tú también y no
exigirte más de lo que puedes dar.
Sé flexible, e intenta fluir todo lo posible



La clave:

Organiza tu día teniendo en cuenta los horarios de siestas de tu bebé, y buscando lugares que faciliten la conciliación de sueño





**Espero haberte podido ayudar, y
que disfrutes como nunca de tus
vacaciones.**

Contacto



+34 636 50 10 84



info@misprimerossuenos.com



www.misprimerossuenos.com