

[Inicio](#) > Recomendaciones para que tu hijo y tú duerman mejor

Share this Artículo

X



## Recomendaciones para que tu hijo y tú duerman mejor

¡¿Qué hacer?! El bebé está cansado y tú... ¡ni se diga! La idea del sueño reparador puede convertirse en una verdadera batalla campal. ¿Cuántas siestas se consideran saludables? ¿Cuándo será que va a dormir toda la noche o, al menos, unas buenas horas seguidas? ¿Qué alimentos o bebidas lo ponen activo y cuáles lo relajan? ¿Qué tipo de actividades puedes realizar con tu hijo, a qué horas y con cuánta intensidad para que desee irse a la camita sin esfuerzo?

<https://www.babyandme.nestle.co/recomendaciones-para-que-tu-hijo-y-tu-du...> [1]

[2] [3] [4]



## Recomendaciones para que tu hijo y tú duerman

# mejor

(0 Comentarios)

¡¿Qué hacer?! El bebé está cansado y tú... ¡ni se diga! La idea del sueño reparador puede convertirse en una verdadera batalla campal. ¿Cuántas siestas se consideran saludables? ¿Cuándo será que va a dormir toda la noche o, al menos, unas buenas horas seguidas? ¿Qué alimentos o bebidas lo ponen activo y cuáles lo relajan? ¿Qué tipo de actividades puedes realizar con tu hijo, a qué horas y con cuánta intensidad para que desee irse a la camita sin esfuerzo?

Lunes, Junio 8, 2020 - 13:11

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

¡¿Qué hacer?! El bebé está cansado y tú... ¡ni se diga! La idea del sueño reparador puede convertirse en una verdadera batalla campal. ¿Cuántas siestas se consideran saludables? ¿Cuándo será que va a dormir toda la noche o, al menos, unas buenas horas seguidas? ¿Qué alimentos o bebidas lo ponen activo y cuáles lo relajan? ¿Qué tipo de actividades puedes realizar con tu hijo, a qué horas y con cuánta intensidad para que desee irse a la camita sin esfuerzo?

Debes saber que los bebés recién nacidos duermen aproximadamente 17 horas al día (8 horas en la noche y el resto en el día) y los niños entre 1 y 3 años de edad, duermen aproximadamente 13 horas al día (11 horas de noche y 2 en el día). Durante el sueño de tu hijo, puedes aprovechar para descansar o podrás reanudar tu lectura favorita, chatear con tus amigas, intercambiar trucos, informarte sobre los sucesos internacionales y hasta adelantar otras tareas en el hogar.

A continuación, te presentamos una lista de consejos útiles y, además, fáciles y agradables, que harán que tu angelito duerma apaciblemente y tú puedas dedicarte un rato para ti sola, recuperando tus energías al ciento por ciento.

Cómo hacer que tu bebé duerma, según su edad:

## Recién nacido – 6 meses

Este rango es el más exigente porque apenas estás conociendo a tu bebé. En esta etapa, ellos duermen un total de 16 a 18 horas: unas 8 horas por la noche, y en el día unas cuatro siestas que pueden sumar 9 horas. Todavía no se ha establecido un horario de alimentación y ambos deberán adaptarse poco a poco.

Tips para relajarlo:

- Amamántalo mientras lo acunas y lo meces en tus brazos; no hay alimento más reparador y relajante que tu leche materna.
- Asoléalo por ratos.
- Tararéale canciones de cuna porque tu voz tranquila es su mejor calmante, así no seas la más afinada. Y no dejes de sonreírle.
- Masajéalo suavemente. Esto es válido en todas las etapas de la niñez.
- Inicia una rutina: un baño tibio antes de acostarlo, un cuento corto mientras lo acaricias. Recuerda que el contacto físico y tu voz son lo más importante.

## 6 meses – 1 año

En este periodo, el bebé puede dormir un promedio de 12 a 16 horas: entre 9 y 10 repartidas en la noche, y de 4 a 6 en dos o tres siestas. A los 9 meses, un bebé ya es capaz de dormir de 9 a 12 horas seguidas por la noche... ¡y tú también!

Tips para relajarlo:

- A esta edad, aprovecha que es más activo. Ya comienza a moverse, a gatear, a ponerse de pie y dar sus primeros pasos. El ejercicio físico durante el día y un reconfortante baño antes de llevarlo a la cama pueden ser mágicos.
- Puedes suministrarle alimentos que inducen el sueño, como cereales infantiles en papilla.
- Ya se ha establecido un patrón de sueño reconocible. En todo caso, chequéalo de vez en cuando, por si se despierta de su siesta o durante la noche.
- Puedes dejarle música con muy bajo volumen, infantil o clásica, tu preferida.
- Acomódalo mientras lo acaricias y le hablas en voz baja, pero no lo alces para que no se despierte completamente.
- Repite la rutina si vuelve a despertarse.

## 1 - 2 años

Para entonces, casi todos los niños tienen horarios bastante definidos. El tiempo de sueño total es de 11 a 14 horas: 11 durante la noche, y de 2 a 3 horas en dos siestas, por la mañana y por la tarde.

Cómo bajarle el ritmo:

Un niño de entre 1 y 2 años es muy activo, y no es tan fácil ni rápido que se relaje para dormir. ¡Recuerda que todo el día ha estado descubriendo el mundo y viviendo las mayores aventuras!

- Evita los alimentos grasosos, dulces o muy condimentados, verduras crudas o demasiados líquidos antes de llevarlo a la cama.
- Después de su baño relajante, acomódate junto a él y hazle un recuento divertido de lo que hizo y aprendió durante el día: si usó la cuchara solo, si te hizo una obra de arte con pintura de manos, si hizo burbujas en el baño...
- Invéntale un cuento o léele uno con dibujos grandes. Hazlo con voz lenta y pausada... cada vez más.
- Usa reguladores de la intensidad de la luz. Si apagas la luz gradualmente, no lo tomarás por sorpresa y se irá quedando dormido con más facilidad.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.babyandme.nestle.co/recomendaciones-para-que-tu-hijo-y-tu-duerman-mejor>

### **Enlaces**

[1] <https://www.babyandme.nestle.co/recomendaciones-para-que-tu-hijo-y-tu-duerman-mejor>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/recomendaciones-para-que-tu-hijo-y-tu-duerman-](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/recomendaciones-para-que-tu-hijo-y-tu-duerman-mejor&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/recomendaciones_pa)

[mejor&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/recomendaciones\\_pa](https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/recomendaciones_pa)

[para que tu hijo y tú duerman mejor](https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/recomendaciones_pa)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Recomendaciones%20para%20que%20tu%20hijo%20y%20t%C3%BA%20duerman%20mejor>

[para-que-tu-hijo-y-tu-duerman-mejor](https://twitter.com/share?text=Recomendaciones%20para%20que%20tu%20hijo%20y%20t%C3%BA%20duerman%20mejor)

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.co/recomendaciones-para-que-tu-hijo-y-tu-duerman-mejor>

[5] <https://www.babyandme.nestle.co/printpdf/163891>

[6] <https://www.babyandme.nestle.co/javascript%3A%3B>