

[Inicio](#) > ¿Cómo ayudar a que tu bebé duerma toda la noche?

Share this Artículo

X



¿Cómo ayudar a que tu bebé duerma toda la noche?

Dormir es vital para que tu bebé se relaje y también desempeña un papel fundamental en su desarrollo. La glándula pituitaria (en la base del cerebro) segrega la hormona del crecimiento durante el sueño.

<https://www.babyandme.nestle.co/como-ayudar-que-tu-bebe-duerma-toda-la-n...> [1]

[2] [3] [4]



¿Cómo ayudar a que tu bebé duerma toda la noche?

(0 Comentarios)

Dormir es vital para que tu bebé se relaje y también desempeña un papel fundamental en su desarrollo. La glándula pituitaria (en la base del cerebro) segrega la hormona del crecimiento durante el sueño.

Lunes, Junio 8, 2020 - 13:13

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Patrones del sueño:

Desde el nacimiento hasta los 4 meses:

Durante los primeros meses de vida, el reloj interno de tu bebé se ajusta y se establecen sus patrones del sueño. A medida que va creciendo, necesitará dormir menos (pero recuerda que los niños son muy diferentes entre sí en esta etapa).

Durante las primeras semanas después del nacimiento, los bebés se despiertan para alimentarse y luego vuelven a dormirse. Hacia los dos meses, los bebés duermen 17 horas al día y, posteriormente, de 15 a 16 horas. Los bebés tienen ciclos de sueño cortos, de 50 a 70 minutos. Al principio están inquietos y luego se relajan hasta dormirse. Todavía no diferencian entre el día y la noche. A los dos meses, su patrón del sueño empieza a encontrar una estructura y los ciclos de sueño se alargan. Un bebé puede dormir hasta seis horas seguidas sin despertarse para comer. A partir de los tres meses, sus noches son más largas y se echan varias siestas durante el día.

De 5 a 12 meses

Hacia los cinco meses, los bebés duermen 15 horas diarias. Normalmente, el sueño se divide entre la noche y dos o tres siestas: por la mañana, al mediodía y por la tarde/noche. No obstante, no hay reglas y cada bebé adoptará su propio ritmo.

De 1 a 3 años

Algunas veces tu hijo no querrá ir a dormir porque no quiere separarse de tu lado. En esta época, tu hijo estará durmiendo de 13 a 15 horas diarias. Poco a poco, se echará sólo una siesta a mediodía.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.co/como-ayudar-que-tu-bebe-duerma-toda-la-noche>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.co/como-ayudar-que-tu-bebe-duerma-toda-la-noche>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/como-ayudar-que-tu-bebe-duerma-toda-la-noche&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/13c_0.jpg&description=¿ayudar-a-que-tu-bebe-duerma-toda-la-noche?

[3] <https://twitter.com/share?text=%C2%BFC%C3%B3mo%20ayudar%20a%20que%20tu%20beb%C3%A9%20duerma%20toda%20la%20noche>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.co/como-ayudar-que-tu-bebe-duerma-toda-la-noche>

[5] <https://www.babyandme.nestle.co/printpdf/4971>

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