

¡Cambio en los patrones de dormir!

- Los recién nacidos duermen 16 horas por día. Ellos comienzan en Sueño activo y pasan a Sueño tranquilo después de más o menos 20 minutos.
- A las 6-8 semanas, ellos dormirán más durante la noche.
- A las 12 semanas, los bebés duermen más como adultos y comienzan sus ciclos de sueño con Sueño tranquilo. Ellos se despiertan con menos frecuencia.
- Los bebés mayores duermen 13-14 horas por día.

Consejos para padres desvelados

- Después de alimentar a su bebé espere un poco para acostarlo, o acuéstelo mientras está adormilado pero todavía despierto.
- Jugar y la actividad física durante el día son importantes para dormir bien durante la noche.
- Apague las luces y la TV del lugar donde duerme el bebé.
- Descanse mientras su bebé duerme (incluso sentarse tranquilamente puede ayudar a que se sienta descansada).



Adaptado de California WIC Program.

Para las personas con discapacidades, este documento está disponible a pedido en otros formatos. Presentar una solicitud, por favor llame al 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388). Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Estado de Washington del Programa de Nutrición WIC no discrimina.

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON



Created by the UC Davis Human Lactation Center as part of the FitWIC Baby Behavior Study.
Key Resource: Peirano P, Algarín C, Uauy R. Sleep-wake states and their regulatory mechanisms throughout early human development. *J Pediatr.* 2003;143(4 Suppl):S70-9. This project has been funded at least in part with Federal funds from the U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. The contents of this publication do not necessarily reflect the view or policies of the U.S. Department of Agriculture, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Sueño saludable: Para usted y su bebé

Cuando los bebés son pequeños, el despertar los mantiene sanos y a salvo.



Despertarse con los bebés puede ser difícil para los nuevos padres.
Saber qué esperar les ayudará a sentirse más relajados y confiados.

Hay 2 formas de dormir para los bebés: "Sueño activo" y "Sueño tranquilo"

Cada vez que un bebé se duerme pasa un tiempo en cada forma de sueño. Cuando se duerme ligero es llamado "Sueño activo" y cuando se duerme profundo es llamado "Sueño tranquilo"

Durante el Sueño activo

- Los bebés sueñan
- Los bebés se despiertan fácilmente
- Los cerebros de los bebés son estimulados para crecer y desarrollarse
- Los bebés quizás se muevan y hagan ruidos



Durante el Sueño tranquilo

- Los bebés no se mueven mucho
- Los bebés hacen movimientos de succión
- Los bebés pueden sobresaltarse
- A los bebés les toma más tiempo para despertar



Sueño activo ayuda a que la sangre y los nutrientes vayan al cerebro de su bebé. ¡Los cerebros de los bebés necesitan el sueño activo para crecer y desarrollarse!

Despertar durante la noche

¿Cuántas veces debe despertar un bebé durante la noche?

0-8 semanas:	3-4 veces
2 meses:	2-3 veces
4 meses:	1-2 veces
6 meses:	0-1 veces

Si su bebé despierta mucho más de lo mencionado, busque consejo del personal del WIC.

Sueño tranquilo es dormir profundo y es importante para que el cerebro descanse.



Soñar es saludable para los bebés. Cuando los bebés están soñando es fácil que despierten.

P R I N T I N G S P E C I F I C A T I O N S

Title: **Healthy Sleep: For You and Your Baby** (brochure)

Size: 11 x 8.5

Paper: 70# matte text, white

Ink color: 4-color process

Special instructions: 2-sided printing. Finished job folds to 5.5 x 8.5

DOH Pub #: 960-318