

# MINI GUÍA

LAS **3 CLAVES** PARA

MEJORAR EL SUEÑO DE TU BEBÉ

ZzZzZz

# ANTES DE NADA, ME PRESENTO

**Soy Paula, enfermera especialista en lactancia y sueño infantil.**

**Acompaño a las mujeres y sus bebés desde el embarazo hasta el destete, en cada una de sus etapas.**

“

**Disfruto ayudando a las familias en el camino más apasionante e importante de su vida.**



**AQUÍ TE DEJO 3 CLAVES  
IMPORTANTES QUE DEBES  
TENER EN CUENTA SI  
QUIERES AYUDAR A TU BEBÉ  
A MEJORAR SU DESCANSO  
POR LAS NOCHES**

**(Y si ves que la cosa se complica o  
necesitas más ayuda, dame un silbido  
y me pondré en contacto contigo)**





**CREA UNA BUENA RUTINA Y  
ESTABLECE UN BUEN HORARIO DE  
SUEÑO DIURNO**

**➔ FÍJATE EN SU VENTANAS DE SUEÑO**

**Una ventana de sueño es el  
tiempo máximo que un bebé  
puede permanecer  
despierto entre un período  
de sueño y el siguiente**

# TABLA VENTANAS DE SUEÑO



EDAD	VENTANA DE SUEÑO
0-3 meses	1h
3-6 meses	1-2h
6-9 meses	2-3h
9-12 meses	3-4h
12-18 meses	3-5h
18-24 meses	5-6h
2-3 años	5-7h
3-6 años	6-12h

Será importante no sobrepasar estas ventanas para evitar el sobre cansancio



## EVITA EL SOBRECANSANCIO

**“Una buena noche siempre empieza con un buen día”**

### FÍJATE EN LAS SEÑALES DE CANSANCIO:

- ➔ **Señales físicas:** Se frota los ojos, se frota las orejas o bosteza
- ➔ **Señales emocionales:** frustración repentina o impaciencia exagerada
- ➔ **Señales de atención:** Parece desconectado y pierde el interés por una actividad en concreto.

# LA IMPORTANCIA DE LAS SIESTAS

Las siestas son esenciales para el desarrollo físico y cognitivo de los bebés. Son una necesidad biológica desde el nacimiento hasta los 3 o 4 años de edad.

## CÍRCULO VICIOSO DEL SOBRECANSANCIO

Se pasa su hora ideal para dormir

Comienza a segregarse cortisol (hormona del estrés)

Se duerme en un sueño inquieto y ligero

Le cuesta conciliar el sueño aunque esté cansado

SI TU BEBÉ ESTÁ SOBRE  
CANSADO...



LE COSTARÁ MÁS CONCILIAR EL  
SUEÑO (POR EL AUMENTO DE  
CORTISOL)



SU SUEÑO SERÁ MÁS LIGERO Y SE  
DESPERTARÁ MÁS  
FRECUENTEMENTE

# CREA TU REGISTRO DE SIESTAS

	HORA SEÑALES DE SUEÑO	HORA DORMIDO/A	AMBIENTE DE SUEÑO	¿CÓMO SE DUERME?	HORA DESPIERTO/A	TIEMPO TOTAL VENTANA DE SUEÑO
PRIMERA SIESTA						
SEGUNDA SIESTA						
TERCERA SIESTA						

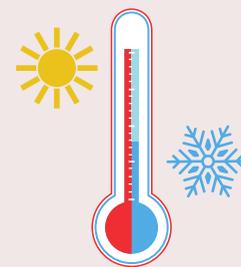
**Te resultará de utilidad registrar sus siestas y valorar cómo se encuentra tu bebé tras cada una de ellas.**

## CLAVE 3:

# LA HIGIENE DE SUEÑO IMPORTA

-Es importante que la habitación del bebé esté libre de estímulos,

-La temperatura debe de ser fresca y el ambiente relajante.



-A partir de los 2 meses de edad se pueden empezar a hacer las siestas en oscuridad.



-Es importante cenar como mínimo 1h antes de irse a dormir y favorecer los alimentos ricos en triptófano ya que ayudan en el sueño.



## CLAVE 3:

# LA HIGIENE DE SUEÑO IMPORTA

-Intenta reducir la actividad 30 minutos antes de ir a dormir y crear un ambiente relajado y tranquilo.



-Evita aparatos electrónicos y pantallas 2h antes de dormir. Las luces azules confunden al sistema nervioso haciéndole creer que es de día.



-Establece horarios regulares de comer y dormir para favorecer que las siestas también sean regulares y reparadoras.



Y SI NECESITAS AYUDA CON EL SUEÑO DE TU  
BEBÉ Y MEJORAR EL DESCANSO FAMILIAR PERO  
NO SABES POR DÓNDE EMPEZAR...

PUEDO GUIARTE Y ACOMPAÑARTE:

Agenda una videollamada  
GRATIS para valorar tu caso  
respondiendo a este email o  
escribiendo por WhatsApp



Sígueme en redes sociales si quieres  
estar al tanto de mucha más  
información sobre sueño de tu bebé



**SOULBABY\_CENTER**



**GRACIAS**

**POR LLEGAR HASTA AQUÍ**

