

A dormir se aprende...

La llegada de un bebé marca un antes y un después en todos los aspectos de la vida de la pareja y el dormir es uno de ellos. El pensar en volver a dormir plácida y despreocupadamente toda la noche es realmente un sueño. La realidad no es una pesadilla pero se parece bastante. De todas formas, existen técnicas que se pueden poner en práctica para enseñar al bebé a dormir. A dormir se aprende, como a comer o a caminar

Los 10 consejos básicos

Aquí encontrarás 10 consejos que deberías poner en práctica para enseñarle a dormir al bebé y a dejar dormir. Adelante, esto no es una misión imposible, porque ya alguna vez se dijo: "Todos los bebés finalmente se duermen..."

1. Vestimenta adecuada

Asegúrate que el bebé tenga una vestimenta adecuada para dormir.

2. Respeta los horarios de sus comidas

Es importante establecer una rutina en sus comidas, especialmente en bebés que empiezan a comer sólidos.

3. Intenta darle su última comida antes de las 22 hs.

Luego de este horario los cólicos o algunos trastornos digestivos podrían molestarlo para dormir o despertarlo durante la noche.

4. Enséñale a diferenciar el día de la noche

Enséñale a tu bebé a reconocer la noche y el día desde muy pequeño. Luz y ruido durante el día, oscuridad y silencio por la noche.

5. No lo acunes en brazos

Sólo debes recostarlo en su cuna y acariciarlo, cántale una canción o cuéntale un cuento. De esta forma se establecerá una rutina que lo ayudará a dormir.

6. Intenta que un juguete que le guste lo acompañe en la cama

Un juguete especial puede ser una buena compañía a la hora de acostarse y si se despierta por la noche.

7. Si llora, no lo lledes a tu cama

Acompáñalo en su habitación, quédate con él hasta que logre dormirse nuevamente.

8. Si vuelve a llorar, tarda cada vez más en ir a su habitación

Incrementa los tiempos de espera a 5 minutos. De esta forma el bebé no se acostumbrará a que alguien vaya inmediatamente.

9. Establece una rutina para ir a dormir

Inventa una ceremonia de ir a dormir, que se repita. Puedes contarle un cuento o ponerle una música tranquila en el mismo horario todos los días.

10. Respeta y haz respetar estas reglas

No permitas que las personas que lo cuidan cuando no estás rompan estas consignas. Recuerda las reglas deben establecerse y respetarse. Con firmeza, pero a la vez con afecto, el bebé aprenderá a conocer cuáles son sus límites.

11. ¿Cuánto duerme el bebe?

El recién nacido duerme de 16 a 18 horas de media. A la edad de un año el niño duerme de 13 a 14 horas cada día, con cuatro años de 11 a 12 horas y a los dieciséis ocho horas. El niño necesita hacer la siesta al menos hasta los dos años.

