MAVEGO
SUEÑO

Guía de sueño

0-5 meses



María Velasco

- Enfermera Pediátrica
- Asesora de sueño
- Asesora de lactancia

La importancia de dormir bien

LA CANTIDAD NO ES IGUAL A CALIDAD

- La mente trabaja durante el sueño: asimila lo aprendido durante el día, instala nuevos aprendizajes y supera situaciones de estrés.
- Estabiliza el ritmo noche-día al llevar una secuencia y ritmo cíclico.
- Disminuye el estrés que genera el sobrecansancio, con él: las peleas y rabietas.
- Inicio del día con energía y alegría que se transmite a toda la familia.
- Descanso general en casa con su consecuente mejora de calidad de vida.
- Hormonas en su horario natural ❌❌❌

María Velasco MAVEGO_Tuenfermerapediatrica

Consecuencias del insomnio infantil

En lactantes y niños pequeños:



- Irritabilidad, mal humor
- Llanto frecuente
- Dependencia de sus cuidadores, no saben estar solos.

En niños de edad escolar:



- Fracaso escolar
- Inseguridad y timidez
- Mal carácter

En los padres:

MAVEGO SUEÑO

- Cansancio
- Inseguridad
- Sentimiento de culpa
- Acusaciones mutuas en pareja
- Cambios radicales de la vida en pareja
- Frustración ante la situación
- Sensación de fracaso e impotencia
- Reacciones agresivas



María Velasco MAVEGO_Tuenfermerapediatrica

Antes de empezar...

Descarta patologías con tu pediatra

- **Cólicos**
- **Otitis**
- **Reflujo**
- **Hierro bajo**
- **Fiebre**
- **Enf.comunes de la piel (atópica, eccemas)**
- **Crisis epilépticas**
- **Probl.Respiratorios (asma, bronquitis)**
- **Gases, estreñimiento, diarrea..**

Así serás más consciente del día a día

Lleva un diario de sueño y alimentación

MAVEGO SUEÑO

- **Usa luz roja, nunca blanca ni azul.**
- **No podemos vernos mutuamente**

Añade en la habitación cortinas o persianas para oscuridad absoluta

Llevarlo cansado a dormir es un error

Aprende a reconocer señales de sueño

Siempre los mismos pasos
Todos los cuidadores

Crea una rutina relajante para ir a dormir

María Velasco MAVEGO_Tuenfermerapediatrica

Antes de empezar...

El ruido es un mal aliado.
A más mayores, más les cuesta no prestar atención a los estímulos

Considera usar ruido blanco

Si usa chupete o no.
Cuánto depende de él.

"No quiere el chupete, lo tira".
Valora un posible frenillo lingual

MAVEGO SUEÑO

Si vas iniciar un cambio, díselo a todos los cuidadores

Su habitación debe ser un lugar conocido y donde estar feliz.
No hostil

Dedica tiempo al lugar donde vaya a dormir

Elige un intervalo de semanas donde no vaya a haber interrupciones

María Velasco MAVEGO_Tuenfermerapediatrica

¿Cómo es el sueño según MAVEGO SUEÑO avanzan loz meses?

María Velasco MAVEGO_Tuenfermerapediatrica

Primeros grandes cambios

MAVEGO SUEÑO

Desde el nacimiento hasta los 4 meses cada ciclo de sueño tiene 2 fases:

A Sueño activo (durante el cual se mueven, balbucean e incluso lloran, estando dormidos) ▶ será sueño REM

B Sueño profundo ▶ Será No-Rem

Los ciclos duran unos 45 a 60 minutos.

Hay unos 5-6 ciclos en cada noche. Puede haber más

A los 3-4 meses empiezan a diferenciar el día de la noche Y por lo tanto es importante empezar a hacer actividades, rutinas y usar el ambiente de forma correcta en cada momento.

A los 5-6 meses queda establecido el RITMO CIRCADIANO

Noche para: silencio, oscuridad, no juego ni conversación.
Día: jugar, hablar mucho, mucha luz (paseos incluidos), música.





¿Qué podemos hacer los primeros meses?

MAVEGO SUEÑO

Diferencias y acciones

0-1MES

Sueño:

Total al día:
16-18h
8-9 de noche
{Comen cada .....1.5-2h}
8-9 de día
en 4 siestas

1-2MESES

Sueño:

Total al día:
15.5-17h
8.5-10 de noche
{Comen cada .....1.5-2h}
6-7 de día
en 3-4 siestas

MAVEGO SUEÑO

Acciones

No lo sobreestimules

Ventana de sueño de 45-90' hasta los 3 meses

Exponlo a la luz natural cuando esté despierto (y claridad, por la bilirrubina)

Máximo 3h sin comer

Hora de dormir: 22-23h

Acciones

Con 1.5 meses empieza a dormirlo "somnoliento pero despierto"

Hora de dormir:21-22h

Con 6-8semanas, céntrate en:

- No se quede dormido con el pezón o biberón en la boca
- Una vez tranquilo, deja de mecerlo.
- Puedes calmarlo con movimiento pero tiene que dormir sin movimiento.
- Cálmalo con la voz y contacto, cogiéndolo solo cuando llore

María Velasco MAVEGO_Tuenfermerapediatrica

Sueño de 0-2 meses

- Asegura tener bien instaurada la lactancia
- No entienden de día y noche
- Solo tienen 2 fases del sueño: totalmente dormidos o sueño “intranquilo”
- Busca otras formas de calmarlo y dormirlo que no sean siempre el pecho
- Busca apoyo: con pareja/abuelos se duermen muy bien porque "no son pecho"
- Usa el chupete para relajarlo pero no para dormir
- Intenta que el orden sea: jugar + dormir + comer (y repetir), en ese orden
- Acuéstalo somnoliento pero despierto, al menos 1 vez al día

MAVEGO SUEÑO

María Velasco MAVEGO_Tuenfermerapediatrica

Sueño de 0-2 meses

- Al menos las 4-5 primeras semanas de vida no lo dejes dormir más de 3h. Despiértalo y dale de comer

- Crea un entorno que le ayude a dormir mejor: temperatura 19-20º, oscuridad, ruido blanco, sin corrientes de aire, sin cojines ni objetos que puedan interferir en el sueño.

MAVEGO SUEÑO

- Lugar de dormir: lugar seguro

María Velasco MAVEGO_Tuenfermerapediatrica

Muerte Súbita

Recomendaciones actuales

- **Bebe dentro de la habitación hasta los 6 meses, mínimo. Recomendable 12meses**
- **Nunca colechar si se consumen drogas/alcohol/hay problemas de sueño.**
- **Disminuye drásticamente una vez tiene controlado el volteo.**
- **Fumar aumenta el riesgo de muerte súbita.**

- **Separado físicamente de mamá, bebé en su cuna y mamá en su cama: colechando.**
- **Bebé, mientras dormimos, no puede estar encima nuestra.**

MAVEGO SUEÑO



- **Cuna solo con el colchón.**
- **Sábana bajera bien ajustada**
- **Sin más sábanas ni mantas**
- **Colchón duro y base firme debajo.**
- **Chichonera fina bien ajustada a las barandillas.**





- **Temperatura: 19-20ºC, debe hacer fresco para estar confortables tapados.**
- **Usar sobrepijamas o saquitos.**
- **No Calentar la habitación, el calor aumenta el riesgo de muerte súbita.**

- **No colchones antivuelco**
- **No almohada**
- **No taparlo**



Chupete..¿ protege?
Lactancia Materna protege



María Velasco MAVEGO_Tuenfermerapediatrica

Lugar seguro

CUNA INDEPENDIENTE O EN COLECHO



María Velasco MAVEGO_Tuenfermerapediatrica

Sueño y lactancia

Sobre los 3 meses hay un brote de crecimiento donde:
- hacen tomas "peleonas"
- piden cada hora
- parece que tienen hambre todo el tiempo aunque coman poco
- Se pelea con el pecho, le grita y pega/araña

Es la "crisis" más larga. Pasa también dando biberón. Manda su instinto.

Además, si das pecho:
- Notarás el pecho que no está lleno, con sensación de falta de leche.
- La leche cuando empieza la toma "tarda en llegar 1-2minutos" y el peque se enfada.
- La incorporación al trabajo y los cambios de horarios influyen y estresan.

RECOMENDACIONES

- **Ten paciencia**
- **Mucho contacto**
- **Confía en tu cuerpo: la naturaleza es sabia**
- **No introduzcas biberón**
- **No Lo metas en tu cama (dale mucho el pecho, pero cada uno duerme en su espacio**

María Velasco MAVEGO_Tuenfermerapediatrica

Sueño de 3-4 meses

- En la noche puede empezar a comer cada 3h, no teniendo que hacerlo cada 1.5
- Si toma biberón, pueden aguantar un poco más de tiempo.
- Duermen unas 15h en total: 10 de noche y 5 de día
- 3-4 siestas
- Son capaces de dormir 6h corridas de noche.
- A los 4 meses puede iniciar el volteo
- Ventana de sueño 1-2h
- Sobre el 4º tendrá todas las fases del sueño, y tendrá que adaptarse a ellas (Regresión)
- Son más conscientes del ambiente y empieza a costar dormir las siestas

MAVEGO SUEÑO

María Velasco MAVEGO_Tuenfermerapediatrica

Acciones a los 3-4 meses

- Cuidado con las caídas accidentales por el volteo. Asegura que no puede hacerse daño si se gira.
- Sigue acostándolo "somnoliento pero despierto"
- Debe dormir entre las 20-21h
- Adelanta el horario poco a poco: 15'-30' cada día
- Recuerda su ventana de sueño no llevarlo a dormir cansado.
- Separa pecho de dormir: cuando la succión no sea nutritiva, separalo del pecho para que se duerma sin el pezón en la boca
- Para las siestas/noche: oscuridad, ruido blanco, temperatura 19-20º

María Velasco MAVEGO_Tuenfermerapediatrica

El cambio de los 4 meses

El sueño evoluciona y pasa de tener 2 fases en cada ciclo de sueño a tener 4 fases.
y por lo tanto, más despertares





- Asociamos el despertar con hambre
- Buscamos nuevas formas de dormirlo
- Añadimos muletillas
- Cambiamos las formas a partir de cierta hora (4-5am) por cansancio

MAVEGO SUEÑO

1. Evitar los cambios
2. Ser muy persistente y aferrarse más aún a las rutinas y hábitos instaurados ya
3. Espaciar las tomas
4. Pedir relevo cuando se nos agota la paciencia
5. Saber que son 2-3 semanas de adaptación
6. Si das pecho, no lo asocies con falta de leche.

Sueño de 4-5 meses

- En la noche puede empezar a comer cada 4-5h, pudiendo estar hasta 8h sin comer.
- Si toma biberón, pueden aguantar un poco más de tiempo.
- Duermen unas 15h en total: 10-11 de noche y 4-5 de día. Siguen con 3-4 siestas
- Puedes dejarlo dormir boca abajo si tiene bien controlado el volteo.
- Empieza a acostarlo (al 5º mes) más cerca de las 20.30 que de las 21h
- Ventana de sueño 1-2h
- Al final del 4º mes, tras 10-15 días de mucho cambio en el sueño, deben haber instaurado bien las fases del sueño y podemos retomar los buenos hábitos.

María Velasco MAVEGO_Tuenfermerapediatrica

Acciones de 4-5 meses

- Si durante la noche sólo se despierta para comer, sin llantos ni desvelos, mantén esa toma y no cambies nada, hasta que tenga al menos 6 meses

- Si toma pecho, puedes seguir haciendo incapie en diferenciar tomas nutritivas de "no nutritivas".

MAVEGO SUEÑO

- Comienza a invertir el orden, no hagas: jugar, comer y dormir. Haz: jugar, dormir y comer. Para no asociar "comer con dormir".

- Alarga sus siestas: cuando sepas que es la hora en la que siempre se despierta, acércate 2-3 minutos antes, y dale contacto/sshh/movimiento para que consiga enlazar con otro ciclo del sueño, y que la siesta dure +45 minutos.

- No introduzcas alimentación complementaria hasta los 6 meses. Antes no es necesario.

María Velasco MAVEGO_Tuenfermerapediatrica

Ventanas de sueño

0-3 m .....45-90'
3-6 m 1-2h
6-9 m 2-3h
9-13m 3-4h

Tiempo minimo y máximo de siesta en el día

3-4m	**4h.....6h**
5-8m	**2.5h.....4.5h**
9-14 m	**2h.....3.5h**
14-23m	**1.30h.....3h**

MAVEGO SUEÑO

A qué hora, como máximo, se tiene que levantar de la última siesta

EJ: Si tiene 6m y se va a dormir a las 20h debo despertarlo a las 18h

3-4m 1-2h
5-7m 1.30-2.30h
8-11 .....2-3h
12-18 .....3-4h
+18 .....5-6h



María Velasco MAVEGO_Tuenfermerapediatrica

Transición de siestas

4-6 M ▶ DE 4 A 3

6-9 M ▶ DE 3 A 2

14 A 18M ▶ DE 2 A 1

2.5-4A ▶ DE 1 A 0

MAVEGO SUEÑO



María Velasco MAVEGO_Tuenfermerapediatrica

Transición de siestas

¿Qué ocurre?

1. Pelean la hora de dormir
2. Están cansados pero no se duermen
3. Hay días que hace todas las siestas y otros que no

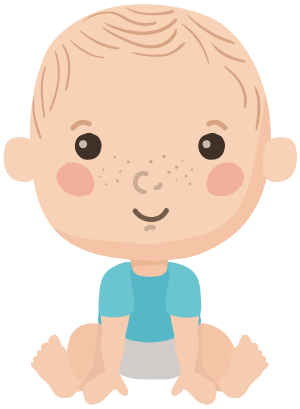
MAVEGO SUEÑO

¿Qué puedo hacer?

1. Ofrecer siempre la siesta en su ventana correcta de sueño.
2. Intentar dormirlo durante al menos 45', sino salgo y lo intento a los 30-40'
3. Identificar que estamos pasando por esa transición y estar más atento a la cantidad de sueño diario para no llegar cansados a la noche.
4. Adelantar la hora de ir a dormir

María Velasco MAVEGO_Tuenfermerapediatrica

Signos de sueño



- Pongo la mirada fija
- Estoy contento y tranquilo
- Ojos rojos-cansados
- Internaciono poco

MAVEGO SUEÑO



Acuestame casi ya



- Me rasco los ojos y me toco el pelo
- Empiezo a estar quejoso
- Todo me viene mal



Acuestame YA!



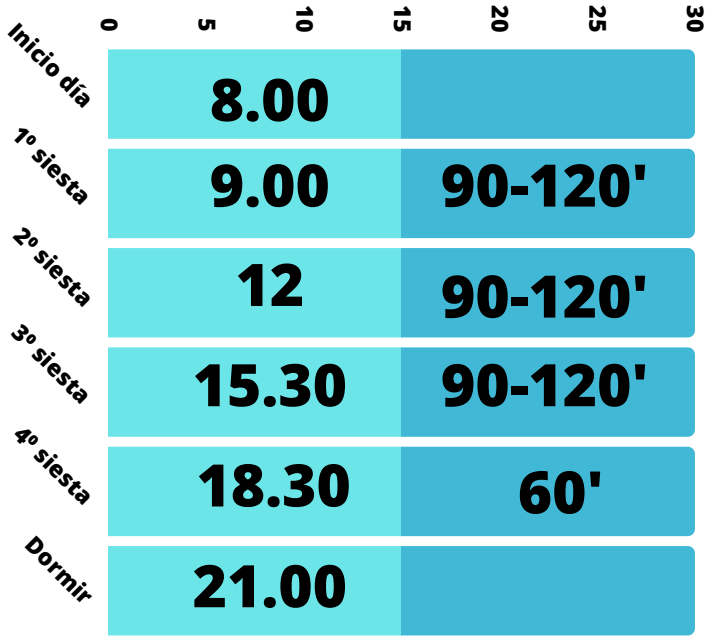
- Me pongo tenso, arqueo la espalda
- Lloro desconsoladamente
- Cuesta mucho que concilie el sueño



Vamos tarde...

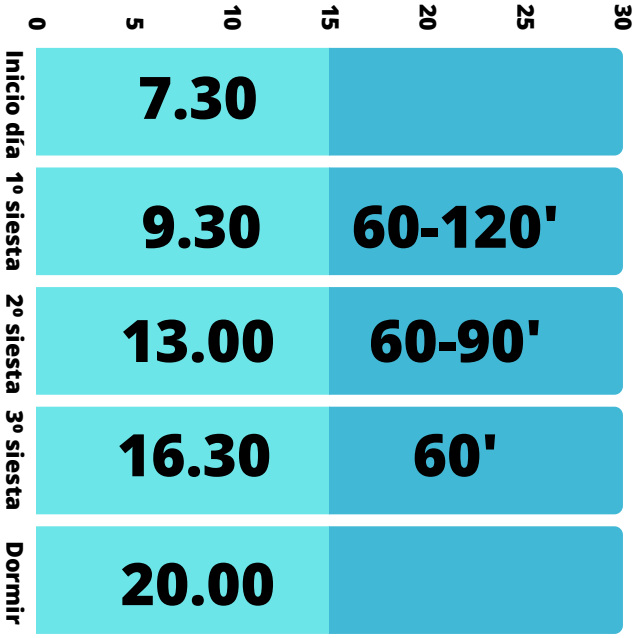
María Velasco MAVEGO_Tuenfermerapediatrica

Ejemplo de horarios



Edad: 3-5meses
4 siestas
Ventana 1-2h
Sueño mínimo de día: 3.5-4h

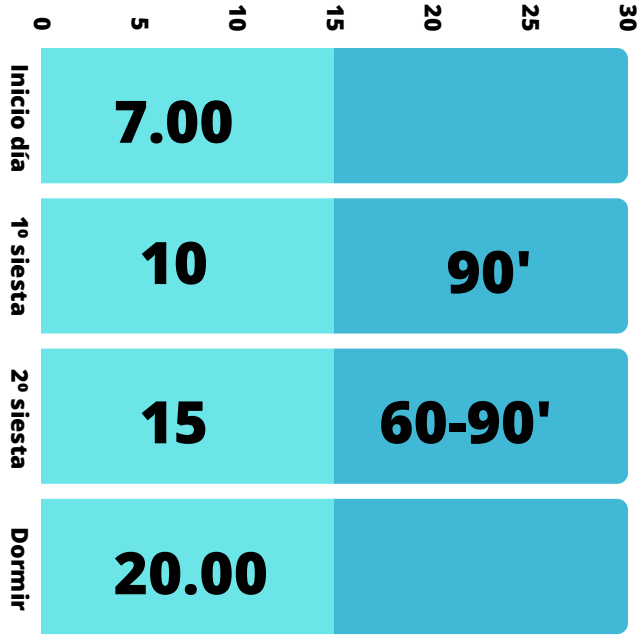
MAVEGO SUEÑO



Edad: 6-9meses
3 siestas
Ventana 2-3h
Sueño mínimo de día: 2.5h

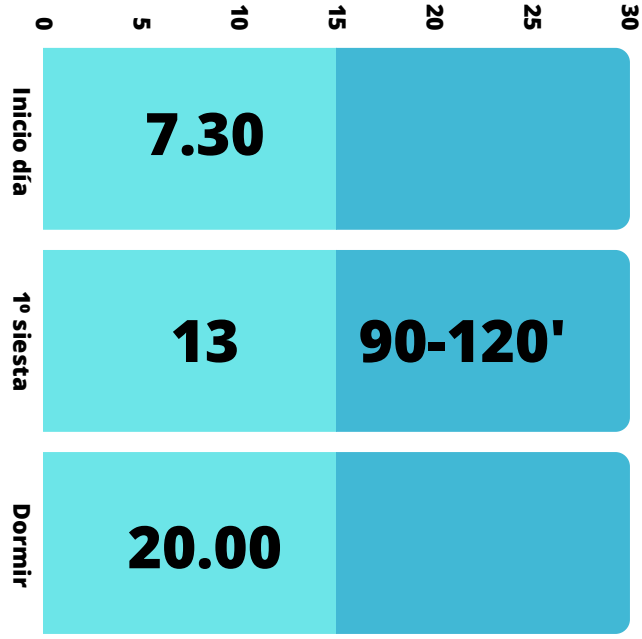
María Velasco MAVEGO_Tuenfermerapediatrica

Ejemplo de horarios



Edad: 9-14meses
2 siestas
Ventana 3-4h
Sueño mínimo de día: 1.5h

MAVEGO SUEÑO



Edad: >18meses
1 siesta
Ventana 5-6h
Sueño mínimo de día: 1.1-5h

Mitos

- Cansalo para que duerma mejor
- Los niños tiene que ir a ritmo de adulto
- Si no lo sacas del cuarto siempre dormirá mal
- Hacer el método Stivill es una barbaridad
- Mi hijo no duerme porque es muy nervioso
- Dale cereales por la noche para que duerma mejor (en el Bibi: solo leche) agua en otro formato.



María Velasco MAVEGO_Tuenfermerapediatrica

Dientes



Iniciar el lavado de dientes desde la salida del primer diente

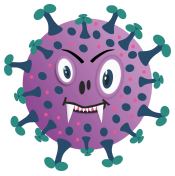
Cepillo de celdas blandas y pequeñas
Pasta 1.000 partes por millón hasta los 6 años

Cepillado papá/mamá hasta los 8 años

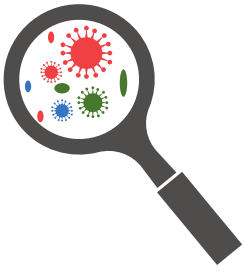
Mínimo antes de dormir, ideal 3 veces al día, no enjuagar con agua. Menos de 1 grano de arroz

Aprender la técnica

Seguir en IG: @mami_odonpotediatra







María Velasco MAVEGO_Tuenfermerapediatrica

Hábitos de sueño saludable



- Llévalo a dormir despierto y relajado
- Que no se duerma al pecho o con biberón
- Ve retirando poco a poco muletillas
- Mantén siempre el mismo orden
- Ten paciencia y se flexible
- No tengas miedo a cambiar las formas
- Si algo funciona, no lo cambies

María Velasco MAVEGO_Tuenfermerapediatrica

Paciencia, constancia y mucho cariño

MAVEGO
PEDIATRÍA

MARÍA VELASCO

- Enfermera Pediátrica
- Asesora del sueño infantil
- Asesora de Lactancia

MAVEGO_Tuenfermerapediatrica

infomavego@gmail.com
639178994