



Entrenamiento del sueño: ¿Qué es? ¿Vale la pena?

Cualquier recurso, entrenador u otra información sobre el sueño que use con su bebé debe seguir las pautas de sueño seguro.

Información a tener en cuenta:

- El término "entrenamiento del sueño" se usa a menudo para referirse a cualquier información que los padres usan para hacer que el bebé duerma más tiempo por la noche.
- Muchos programas y métodos de entrenamiento del sueño se pueden encontrar en línea, pero no todos siguen las pautas de sueño seguro.
- Poner a los bebés a dormir en una habitación separada para entrenarlos durante el sueño puede estar relacionado con un mayor riesgo de síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS, por sus siglas en inglés).
- Entrenar a los bebés menores de seis meses para dormir puede provocar lo siguiente:
 - Mala nutrición, ya que puede limitar el número de veces que su bebé puede comer.
 - Separación de la madre, lo que puede afectar el éxito de la lactancia materna.



Los bebés pasan más tiempo en sueño ligero, lo que les ayuda a despertarse cuando lo necesitan y puede protegerlos del SIDS.



TAMBIÉN EN ESTA SERIE:
Comportamiento del Bebé
Lactancia
Compartir Habitación
Superficie para Dormir
Entrenamiento del Sueño

Hablemos- Superficie para dormir

Dormir lo suficiente suele ser difícil. La planificación y el apoyo pueden ayudar.

Para obtener recursos, visite: dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro

dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro



Entrenamiento del sueño: ¿Qué es? ¿Vale la pena?

Preguntas comunes de familiares y cuidadores

¿Qué puedo hacer si siento que no estoy durmiendo lo suficiente?

El cansancio extremo puede ser muy difícil de manejar. Si tiene problemas de falta de sueño, puede ser útil buscar apoyo en otras personas.

Descanse siempre que pueda. Pídale a sus familiares o amigos que le ayuden a cuidar a su bebé, aunque sea por poco tiempo.

Si nuestro bebé está en la habitación con nosotros, ¿tendremos problemas para dormir bien?

Tener a su bebé en su habitación, pero no en su cama no solo es más seguro para su bebé, sino que también puede ayudarle a dormir más.

Además, podrá ayudar a su bebé rápidamente si duerme en su habitación, lo que significa que pasará menos tiempo por la noche consolando a su bebé y más tiempo durmiendo.

Los bebés no duermen tan profundamente con otras personas en la habitación, pero eso puede ser lo que los mantiene más seguros. También se acostumbrará a los ruidos de su bebé. Por ejemplo, es posible que las personas que viven cerca de una vía de tren no noten los sonidos de los trenes. Las personas a menudo se adaptan a los sonidos comunes que las rodean.

¿Cómo puedo dormir lo suficiente cuando mi bebé se despierta con tanta frecuencia durante la noche?

Tener un plan de apoyo y comprender los ciclos normales de sueño de su bebé puede ayudarle a evitar prácticas de sueño inseguras en medio de la noche

- Deje que otros le ayuden. Si la familia o los amigos se ofrecen a ayudar después del nacimiento de su bebé, ¡déjelos! Puede ser tan simple como hacer que recojan las compras o que te traigan la cena, y puede marcar una diferencia y darle tiempo para tomar una siesta.
- Duerma cuando su bebé duerma. En las primeras semanas, las siestas pueden marcar una gran diferencia para ayudarle a dormir lo suficiente, así que trate de tomar un descanso cuando pueda. Incluso un breve descanso puede ayudar.
- Mantenga la cuna de su bebé en su habitación, cerca de su cama. Esto le ayudará a llegar a su bebé rápidamente cuando lo necesite, lo que le permitirá pasar menos tiempo consolándolo por la noche y dormir más.



Hablemos – Círculo de Apoyo

¡Continúe compartiendo información sobre el sueño infantil seguro con padres y cuidadores durante el primer año para fomentar el uso de prácticas seguras para el sueño!