



El sueño en los bebés recién nacidos (0 meses)



Horas de Sueño

recién nacido

🕒 16-18 horas al día

Distribuidas en intervalos de 2-4 horas.



Duración de las Siestas

recién nacido

zzz 30 minutos a 2 horas

Varias veces al día. No distinguen entre el día y la noche.



Horarios ideales

recién nacido

🕒 No hay horarios rígidos.

Sigue el ritmo natural del bebé.
Despertares cada 2-4 horas para comer.



Despertares Nocturnos

recién nacido

🌙 Normales debido a necesidades de alimentación y ciclos de sueño cortos. (cada 2-4 horas)



Consejos para dormir

recién nacido

- ✨ Mantén una rutina constante.
- 🌙 Crea un ambiente tranquilo y oscuro.
- 🚫 Evita la sobreestimulación.



+ plus

recién nacido

- 🔊 Usa ruido blanco.
- 🌡️ Mantén una temperatura adecuada (20-22°C).
- 😊 Asegúrate de que el bebé esté cómodo



Recomendaciones para fomentar el **sueño autónomo** desde el nacimiento

Haz las cosas siempre en los mismos horarios. Crea una rutina de sueño para que el bebé identifique es la hora de dormir: baño, música, leer. Expón al bebé a la luz natural durante el día y oscuridad por la noche. Intenta no dormirle en brazos y acuéstale cuando ya esté somnoliento.