

El Bebé Despierta: ¿Qué Hago?



- Comprender los patrones de sueño del bebé
- Estrategias efectivas para noches tranquilas
- Crear un ambiente propicio para el descanso
- Recursos y apoyo para padres en este proceso

Señales Comunes

- El bebé se despierta y llora varias veces por la noche.
- Llora cuando mamá o papá sale de la habitación.
- Se niega a dormir si un padre no está cerca.
- Se aferra mucho a mamá o papá al separarse.



Otras Razones para Despertar

- La sobreestimulación antes de dormir afecta el sueño.
- El cansancio extremo dificulta la conciliación del sueño.
- El malestar físico provoca despertares nocturnos.





Despertares nocturnos: ¿Por qué?

- A los 3 meses, el bebé puede dormir 6-8 horas seguidas
- Entre los 6 y 7 meses, pueden surgir despertares nocturnos
- Esta etapa es totalmente esperable y normal para el bebé
- Es un proceso común en el desarrollo de los niños

Angustia del octavo mes

- Se debe a la "ansiedad de separación".
- El bebé no entiende tu ausencia temporal.
- Cree que su mamá no va a volver.
- Esto le causa angustia y llanto.



Juegos y separación



- Al bebé le gusta tirar cosas al suelo
- Disfruta el juego de "no está, acá está"
- Aprende que aunque no te vea, volverás
- Estos juegos le ayudan a entender tu regreso



Consulta al Pediatra

- 01 — Consulta si hay problemas de sueño y enfermedad.
- 02 — Busca ayuda si el bebé tiene dificultad para dormir.
- 03 — El pediatra descartará problemas de salud mayores.



Paciencia y amor

- Es una etapa de crecimiento y desarrollo del bebé
- Tu presencia y consuelo son lo más importante
- ¡Disfruta cada momento, incluso los nocturnos!



Bibliografía

Si todo marcha bien, alrededor de los 3 meses el bebé puede lograr dormir con regularidad durante 6 a 8 horas de noche, sin embargo, para sorpresa de los padres, a los 6 o 7 meses comienza a tener despertares nocturnos reiterados.

Esta situación es una etapa esperable y normal del desarrollo de los lactantes, se la llama "angustia del octavo mes" y se debe a la ansiedad de separación. En este tiempo del desarrollo los niños y niñas adquieren la capacidad de darse cuenta de que si no ven a otra persona suponen que están solos, eso les provoca angustia y entonces lloran. El bebé en este período no entiende de separaciones temporales, supone que si no ve a alguien ya no volverá a estar, eso le genera angustia. Esto se refleja también en el juego de tirar cosas al suelo y pretender que se las vuelvan a alcanzar o al juego con una sabanita o pañuelo de "no está, acá está"

Es importante tener en cuenta que los bebés también pueden comenzar a tener dificultad para dormirse además de la causada por la ansiedad de la separación, por la sobreestimulación o el cansancio extremo, y obviamente si padece algún malestar.

Algunas de las conductas comunes de los bebés que se despiertan durante la noche o tienen dificultad para dormirse pueden incluir las siguientes:

Despertarse y llorar una o más veces a la noche después de haber dormido un largo período.

Llorar cuando la madre o padre deja el cuarto

Negarse a dormir sin uno de sus padres no está cerca

Aferrarse a uno de los padres en el momento de la separación

Dado que los problemas del sueño también pueden presentarse con las enfermedades, es recomendable consultar al pediatra que atiende al hijo si comienza a tener dificultad para dormir o se mantiene despierto, en especial si cambia el patrón del sueño.

