

Las 4 claves

para mejorar vuestro descanso

By Maria Attizio

Érase una vez 

Un poquito sobre mi...

¡Hola! Antes que nada me gustaría darte las gracias por descargarste esta guía que he creado con mucho cariño, ¡espero que te sea de mucha ayuda!

Mi nombre es María Altizio, soy fundadora de Érase Una Vez, un espacio creado para el apoyo y la ayuda a todas las familias que quieren mejorar su descanso.

Tengo dos pasiones como profesión, el mundo de la docencia y del sueño infantil, las compagino actualmente porque no podría vivir sin una de ellas.

Mi formación y acreditación como Consultora Integral de Sueño Infantil (CISI) me permite ayudar cada día a muchas familias que han decidido establecer un cambio en su rutina de sueño y con ello volver a sentirse bien y, sobre todo, recuperar esa energía y positivismo que les ha robado la falta de descanso.

¡Por todo ello te tiendo mi mano para que juntas o juntos logremos todas esas metas que te has propuesto sobre el sueño de tu bebé!

Antes que nada, déjame contarte algo sobre el sueño...

El sueño está condicionado por varios factores y la realidad es que no hay trucos milagrosos.

Lo que existen son hábitos de sueño que favorecen el descanso de los niños y las niñas y que pueden ayudar a asentar las bases de un sueño saludable en el bebé a largo plazo.

Pero los hábitos hay que trabajarlos en conjunto, como un equipo.



Es por ello que principalmente un bebé dormirá, si tiene sueño, siempre y cuando se cumplan los requisitos necesarios para que concilie el sueño:



El momento oportuno



El ambiente apropiado



Las condiciones necesarias para el sueño

Por todo esto es necesario tener en cuenta todas las piezas necesarias para querer mejorar el descanso de nuestro bebé.

En esta guía te dejo las 4 claves generales que debes tener en cuenta para cambiar tus noches ¡y recuperar toda tu energía!

1

Buena higiene de sueño:

En primer lugar, es muy importante que te asegures de generar una buena higiene de sueño en tu bebé.

Cuando hablamos de higiene de sueño nos referimos a las costumbres, prácticas o actividades cotidianas que se realizan con el fin de facilitar la conciliación y mantenimiento del sueño.

Estos son los tips que te propongo para crear una buena higiene de sueño:



Crea un buen ambiente de sueño: Un dormitorio libre de estímulos, con temperatura fresca y un ambiente relajante. A partir de los 2 meses las siestas se pueden empezar a hacer en oscuridad.



Haz que tu bebé tome el sol y realice ejercicio físico durante la mañana. La melatonina se produce a partir de la serotonina (hormona y neurotransmisor relacionada con la felicidad o el placer).





Ofrece a tu bebé la cena pronto en caso de alimentación complementaria. (mínimo 1h antes de dormir).



Evita aparatos electrónicos y luces azules mínimo 2h antes de ir a dormir: Las luces azules confunden al sistema nervioso haciéndole creer que es de día en vez de noche.



Reduce la actividad 30min. antes de ir a dormir



La relación entre padres e hijos/as durante el día y su estado emocional influyen en el buen desarrollo de hábitos de sueño saludables, por ello, busca un ratito de juego con tu peque antes de ir a dormir.

Conseguir una buena higiene de sueño es el primer paso para mejorar el descanso de tu peque y de toda la familia, intenta tener muy en cuenta estos tips.

2

Rutina de sueño

Las rutinas son esenciales para nuestros hijos, con ellas les ayudamos a anticipar lo que viene en cada momento, ellos no saben leer un reloj ni identificar que hora es, pero las rutinas pueden ser el mejor reloj para ellos.

Adelantar lo que viene después les dará seguridad y confianza y les ayudará a sentirse en su zona de confort.

Para establecer una buena rutina es necesario que crees horarios estables y que intentes mantenerlos por lo menos el 80% de los días.

Las ventanas de sueño pueden ser tus aliadas para crear una buena rutina, pero recuerda, estos datos son solo estadísticos y tú que eres la o el que mejor conoces a tu bebé sabrás adaptarla a sus necesidades.

Por supuesto, en algún momento podemos salir de esta rutina que hemos creado (aproximadamente un 20% de los días) pero es importante hacerlo cuando esta rutina esté instaurada en el peque.

VENTANAS DE SUEÑO POR EDAD

Edad	Sueño día	Sueño noche	Ventanas	N de siestas	Total sueño
0-3 meses	variable	-	-	-	14-17h
4-6 meses	4-5h	10-11h	1-2h	4-3	12-15
6-9 meses	3:30-4h	11h	2-3h	3-2	12-15
9-12 meses	3h	11h	3-4h	2	12-15
12-18 meses	2:30-3h	11h	3-5h	2-1	11-14
18-24 meses	2:30h	11h	5-6h	1	11-14
2 años	1-2h	11h	5:30-7h	1	11-14
3 años	1:30h	11h	6-8h	1-0	10-13



Éraseunavez 

Éraseunavez 

Uno de los aspectos que forman la rutina de sueño son los **RITUALES** pre-sueño, te cuento cuáles son sus beneficios:

Beneficios del ritual pre-sueño:

 Crear una buena relación con el sueño

 Tránsito entre la actividad y el sueño

 Ayuda al bebé a sentirse seguro

 Preparar el ambiente apropiado

 Conectar con el bebé

Un ejemplo de un buen ritual pre sueño podría ser:

 Baño

 Masaje

 Preparar al bebé para dormir

 Toma

 Canción

 Beso de buenas noches

 ¡A dormir!

3 El sueño de día

El sueño diurno es imprescindible para conseguir un buen descanso nocturno, si no mimamos las siestas de nuestro bebé y planificamos una buena rutina que incluya el número de siestas adecuado con su duración adecuada nuestro peque llegará a la noche o poco cansado o muy cansado, y esta situación puede ser ¡nuestra peor enemiga!

Por ello es importante que nuestro bebé duerma las siestas que necesita según su edad, por aquí te dejo una tabla orientativa, como siempre, recuerda que si crees que las necesidades de tu bebé no se encuentran dentro de estos parámetros no importa, ¡cada peque es único!

	NÚMERO DE SIESTAS	DURACIÓN	TOTAL SUEÑO DIURNO
4-6 MESES	4-6 SIESTAS	ENTRE 20MIN. Y 3H	5-6H
6-9 MESES	4-3 SIESTAS	ÍNIMO 45MIN. Y MÁXIMO 3H	4-5H
9-12 MESES	3-2 SIESTAS	ÍNIMO 45MIN. Y MÁXIMO 2H	3-4H
12-18 MESES	2-1 SIESTAS	MÍNIMO 45MIN Y MÁXIMO 2H	2:30-3H
18-24 MESES	1 SIESTA	MÍNIMO 2H	2-2:30H
24-36 MESES	1 SIESTA	ÍNIMO 1 HORA Y MEDIA	1:30-2H
36-6 AÑOS	1-0 SIESTA	ÁXIMO 1H	0-1H

“Una buena noche siempre empieza con un buen día.”

También debemos vigilar que el peque duerme la cantidad de sueño diurno, y para ello no solo tiene que realizar las siestas correspondientes si no de la duración necesaria, por ello debemos vigilar las posibles causas de las siestas cortas:



Sobre cansancio: Ésta es la principal causa



Falta de sueño



Falta de relajación previa



Falta de rutina



Necesita ayuda para redormirse



Intenta establecer horarios rutinarios de comer y dormir para favorecer siestas regulares y, por lo tanto, reparadoras que respeten el ritmo natural de vigilia y sueño del bebé.

4 El sueño de noche

Cuando se acerca la noche es muy importante observar a nuestro bebé para detectar sus señales de cansancio, estas señales son mucho más valiosas que cualquier tabla estadística y te ayudarán a conocer mejor a tu bebé y sus necesidades.

Existen 3 tipos de señales de cansancio:

 Señales físicas: Frotarse los ojos con las manos, tirarse de las orejas, bostezar...

Si es más mayor puede perder coordinación (se caen, se tropiezan...)

 Señales emocionales: Lloriqueo, comportamiento hiperactivo o acelerado, frustración repentina o impaciencia exagerada.

 Señales de atención: Parece desconectado o reacciona con retraso, pierde el interés por un juguete o actividad en concreto.

4 El sueño de noche

No podemos hablar del sueño nocturno sin mencionar las asociaciones o muletillas de sueño ¿Sabes lo que son?

Una asociación o muletilla del sueño es todo aquello que un bebé necesita para conciliar el sueño y para mantener el sueño.

Pecho, movimiento, hamaca, brazos, biberón, chupete...

El bebé que concilia el sueño de un modo va a necesitar de eso mismo para volver a redormirse en cada uno de sus micro-despertares. Por lo tanto, mientras necesite de ayuda para conciliar el sueño necesitará ayuda para mantenerlo y los despertares no disminuirán.

Y, ¿Por qué puede despertarse mi bebé?

-  Hambre
-  Sobre cansancio
-  Ambiente inapropiado
-  Necesita ayuda para conciliar el sueño
-  Enfermedad
-  Incomodidad
-  Hitos del desarrollo
-  Patologías del sueño
-  Miedos

Y por último, la pregunta que me hacen la mayoría de familias...

¿Es patológico que mi bebé se despierte?

Que un bebé reclame a su padre o a su madre por la noche no es ni patológico ni anormal, como mucho es agotador para la cuidadora/or que se levanta y le atiende cada hora y media. Pero el bebé no tiene ningún trastorno del sueño que deba ser tratado por su bien. El bebé es sencillamente un ser inmaduro totalmente normal que reclama compañía porque así es cómo viene programado y podría seguir con ese patrón de despertares hasta los 3 años o incluso 4 años y seguiría siendo normal.



¿Cómo trabajamos en Érase una vez?

Muchos de los métodos conductuales que existen hasta el momento son métodos rígidos, que no toman en consideración las particularidades de cada familia ni las necesidades del bebé según su edad.

En Érase una vez tenemos muy en cuenta la particularidad de tu caso y adaptamos nuestros servicios de manera detallada, por eso, aunque seamos un poco pesadas, nos aseguramos de conocer vuestro problema de manera detallada y a vuestro peque de la manera más amplia.

Nos colamos en vuestra casa, vuestra rutina y vuestro descanso mediante registros y formularios que os pedimos, para así, conoceros lo más detalladamente posible.

También, hemos creado diferentes servicios para dar respuesta a todos los problemas que puedan existir, tenemos para ofrecerte los siguientes servicios:



Consulta de 1h: Para resolver dudas concretas o posibles cambios (cambio de habitación, rutina de sueño en vacaciones, llegada de un hermanit@, desvelos nocturnos...)



Plan de siestas: El sueño diurno nos condiciona el sueño nocturno, con el plan de siestas te ayudamos a organizar las siestas de manera correcta y te damos las herramientas necesarias para alargarlas.



Plan de sueño individual con seguimiento: Abarcamos todos los aspectos relativos al descanso de tu peque de manera integral (siestas, rituales, higiene de sueño, destetes nocturnos, sueño autónomo...) y te acompañamos durante 21 días para guiarte y asegurar el éxito del plan.



Plan de sueño grupal con seguimiento: Una manera más económica de realizar un plan de sueño con los mismos servicios y beneficios de un plan individual y además compartiendo experiencias y aprendizajes con otras familias.

Te invito a que los veas todos en la web www.eraseunavezzz.es y reserves de manera gratuita una consulta de valoración donde podremos conocernos y valorar que servicio se adapta mejor a ti.

Además, para agradecer tu confianza y tu dedicación leyendo esta guía te ofrecemos un código descuento del 10% en todos nuestros servicios, solo tienes que escribir DESCUENTOGUIA en el contacto para la consulta de valoración y ¡el descuento será tuyo!

Érase una
vez
sueño INFANTIL



Contacto



611 89 89 60



@eraseunavez_suenoinfantil



www.eraseunavezzz.es



info@eraseunavezzz.es
