



SUEÑO DEL BEBÉ DE 0 A 6 MESES

ELENA GONZÁLEZ SÁMANO
SLEEP COACH INFANTIL
@MARTINAYADUERME

I SUEÑO SEGURO

Muerte súbita e inesperada del lactante hace referencia a la muerte repentina de un bebé menos a 1 año. Las causas más comunes son arritmia cardiaca, asfixia, trauma o infección.

Los alineamientos de la AAP para evitar accidentes mientras tu hijo duerme son:

- Dormir boca arriba sobre superficie plana y rígida.
- Utilizar sábana bajera y colchón ajustable. Tapar al bebé con saquito.
- No utilizar bumpers, mantas, juguetes ni almohadas.
- Cuando la lactancia ya esté establecida, se recomienda utilizar chupón (el estar succionando disminuye la probabilidad de muerte de cuna).
- Dormir en el cuarto de los padres hasta los 6 meses, aunque la AAP recomienda hasta el año de edad. pero no compartir cama ni superficie. Compartir habitación disminuye el riesgo de muerte de cuna hasta en un 50%. Colecho.
- El cuarto debe estar fresco, a una temperatura entre 20 y 22 grados.

I SUEÑO SEGURO

- No exponer al bebé a alcohol, drogas ni humo de cigarros.
- Se desaconseja el uso de productos comerciales relacionados con disminuir el riesgo de muerte de cuna, colchones reclinables o cojines anti reflujo.
- Los bebés deben tener TODAS las VACUNAS, está demostrado que ayuda a disminuir el riesgo de muerte de cuna.
- Se aconseja poner al bebé en TUMMY TIME, siempre supervisado por un adulto. Esta posición les ayuda a fortalecer músculos del cuello, hombros y tronco, mejora las habilidades motoras del bebé y ayuda a prevenirla plagiocefalia.



II CALIDAD DE SUEÑO

SUEÑO DE CALIDAD

ALTA MELATONINA

OSCURIDAD

WHITE NOISE

SUEÑO EN REPOSO

SUEÑO CHATARRA

ALTO CORTISOL

LUZ

EXPOSICIÓN A LUZ AZUL

SUEÑO EN MOVIMIENTO

CLAVES PARA EVITAR EL SOBRE CANSANCIO:

La ventana de sueño es el tiempo máximo que un bebé puede estar despierto sin que se eleve el cortisol, es decir, sin que se sobre canse.

Es importante que conozcas la ventana de sueño de tu bebé para evitar que esto ocurra.



Cuando superas la ventana de sueño de tu peque, se dice que está sobre cansado.

¿Qué consecuencias tiene que tu bebé se sobre canse?

- Sueño muy ligero. Como consecuencia, muchos despertares nocturnos.
- Le costará mucho trabajo dormirse. Habrá mucho llanto y se arqueará, poniéndose muy rígido.
- Despertar al poco tiempo de haberse dormido.
- Despertar precoz en la mañana.
- Siestas cortas.

HORARIO IDEAL PARA DORMIR:

EDAD	HORA DE DORMIR
0 - 1 mes	10 - 11 pm
1 - 2 meses	9 - 10 pm
3 - 4 meses	8 - 9 pm
5 meses	7 - 8 pm



III SWADDLE

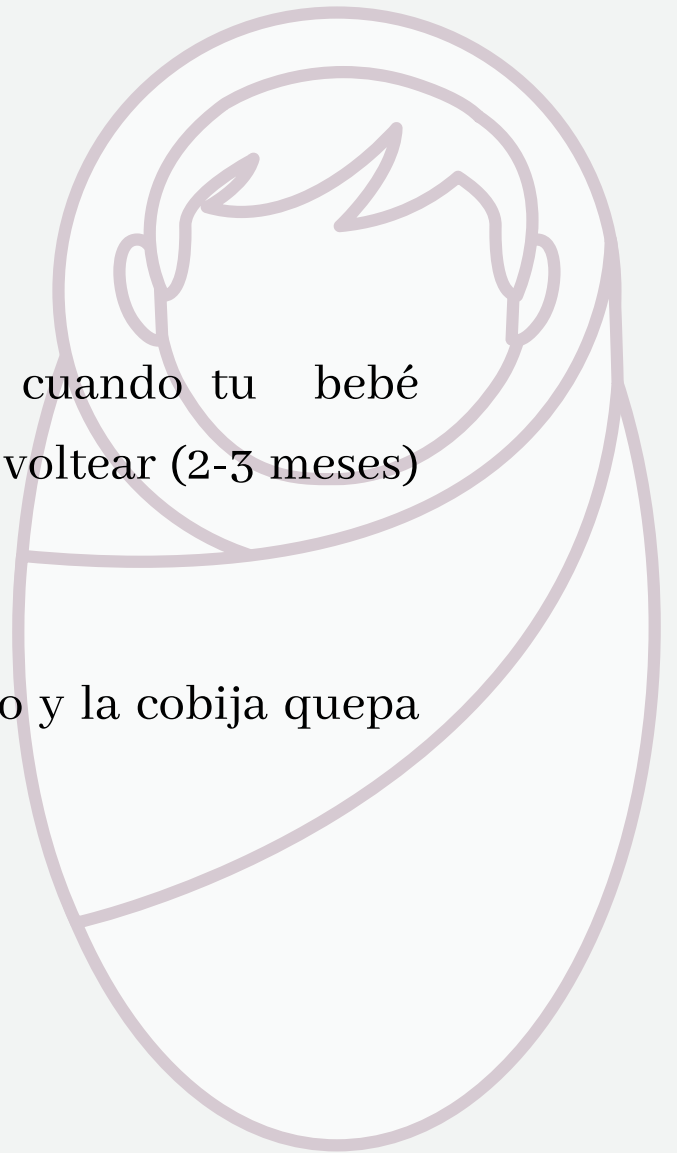
Tranquiliza al bebé y promueve el sueño.

Sensación del útero materno.

Evita reflejo de moro.

Es importante dejar de hacerlo cuando tu bebé muestre señales de que se quiere voltear (2-3 meses) para no detener su desarrollo.

Hacerlo suave, que entre su pecho y la cobija quepa una mano y dejar la cadera libre.



IV RUTINA EASY

E: EAT

Dar de comer al bebé hasta que se quede satisfecho.

A: ACTIVITY

Hacer actividades tranquila como leer un cuento, cantarle, etc. alejándote de actividades muy estimulantes como pantallas o juguetes con muchas luces y ruidos. El tiempo que le dediques a la actividad depende de la edad del bebé (de su ventana de sueño).

S: SLEEP

Colocar al bebé en la cuna DESPIERTO para que se duerma.

Si se queda gimoteando o haciendo ruiditos quedarte a su lado haciéndole sshhh shhh susurrándolo al oído, acariciándole la pancita o dándole toquecitos y sólo en caso de que rompa a llorar habrá que cargarle pero NO ARRULLARLE. En brazos tranquilizarle con toquecitos en la espalda y hablándole y cuando ya esté tranquilo volver a acostarle. Poco a poco le costará menos trabajo y tiempo quedarse tranquilo en la cuna y dormirse solito.

Y: YOURSELF



V MÉTODO DE LAS 5S

Este método consiste en una rutina de 5 pasos para relajar al bebé y ayudarlo a quedarse dormido en momentos más difíciles. Además ayuda a calmar las molestias de estómago.



SWADDLE

Shhh....

SHHH



SIDE OR STOMACH
POSITION



SWING



SUCK



VI ALARGAR TOMAS NOCTURNAS

A los 4 meses ya puede, por lo general, aguantarte con una única toma. Para poder quitar una toma, necesitas antes la autorización de tu pediatra. Recuerda que lo principal es la salud de tu bebé.

¿Sabías que el número de onzas que come tu bebé en 24 horas no varía

Si tu bebé a esta edad toma 42 onzas de leche en 24 horas, imagínate que come 36 onzas de día; entonces tomará 6 onzas como toma nocturna. Pero si tu bebé empieza a despertar en la noche y dices "ay le voy a dar leche" y en vez de esas 6 onzas te termina comiendo 12, por el día sólo le van a caber 30 onzas. Y podrías invertir su alimentación y que acabe comiendo más cantidad de noche que de día.

Para eliminar tomas nocturnas es fundamental mantener las tomas del día cada 2-3 horas. No saltarte ninguna toma en el día y que además, sean efectivas.



Asegurando lo anterior, cuando tu hijo se despierte en la madrugada, lo primero que tienes que hacer es ESPERAR. Si está haciendo ruiditos, murmurando o gimoteando déjale.

Si ya empieza con llanto esperar 2 minutos para ir a su cuna. Lo primero que vas a intentar va a ser calmarlo estando tu bebé en la cuna. Con palmaditas, haciendo shhh, tranquilo bebé duérmete. Si así se calma, ¡genial!

Pero si sigue llorando, cogerle en brazos y tratar de calmarlo con palmaditas, toquecitos y shhh shhh.

Si llevas ya unos minutos así pero no se calma, sube el volumen del White noise y vuelve a esperar un tiempo. Con él en brazos.

Si se calma, espera un poco y regrésalo a la cuna pero si así no se queda ofrécele el chupete.

Si con el chupón tampoco se calma, vas a tratar de arrullarlo. Arrúllalo unos minutos para intentar que se calme.

Si con todos estos pasos tu bebé sigue llorando, ya puedes darle la toma.

Puede ser que acabes dándole la toma pero este tiempo que la hayas retrasado, que deberían ser 20 – 30 minutos está genial.

Es un proceso de paciencia, no quieras obtener los resultados en 3 días pero siguiendo estos pasos lo vas a conseguir!



VII SIESTAS

El sueño nocturno y el diurno se complementan.

Antes de los 5 meses no importa la duración pero es muy importante evitar que llegue sobre cansado. En caso de hacerlo su siesta va a ser corta y de mala calidad.

Evitar las siestas en movimiento (sueño chatarra).

Siestas fuera de casa: oscurecer carriola y poner white noise.

Si no duerme las horas suficientes durante el día, llegará sobre cansado a la noche y tendrá múltiples despertares.

EDAD	NÚMERO DE SIESTAS
0 - 3 meses	4 a 5 <i>siestas</i>
4 meses	3 a 4 <i>siestas</i>
5 meses	3 <i>siestas</i>



SOBRE MI



Elena González

¡Hola! Soy Elena González, asesora de sueño certificada por el FSI y mamá de Martina y María.

Uno de los sueños que tenía en mi vida era convertirme en mamá, pero... ¡qué sorpresa me llevé al serlo!

La realidad era muy diferente a lo que yo me había imaginado. Noches y noches en las que no era capaz de dormir más de 4 horas porque Martina era capaz de despertarse cada hora. Por más que probé todo lo que leía en internet, nada me funcionó y mi matrimonio se había convertido en una relación de reclamos y peleas. ¡TODO MAL!

Pero tenía tanto miedo de lastimarla o que el vínculo con mi bebé se viese afectado que en vez de contratar a una sleep coach, decidí certificarme para conocer todo lo que había detrás, la verdad y base científica de este proceso.



SOBRE MI

Y creé mi programa para enseñar a Martina a dormir.

No podía creerlo, en sólo 14 días Martina había pasado de despertarse cada hora a dormir 12 horas del tirón y además había alargado sus siestas y las hacía siempre a la misma hora.

Enseñar a Martina a dormir fue una decisión que transformó mi vida.

A partir de ese momento podía organizarme, retomar un trocito de mi vida que ya había olvidado y las peleas con mi marido empezaron a desaparecer.

Y fue cuando decidí empezar con este proyecto, MARTINA YA DUERME. Un espacio para enseñar a las mamás a corregir el problema de sueño de sus hij@s de una manera amorosa y respetuosa y transformar su maternidad hacia una maternidad consciente y plena en la que el agotamiento no les impida disfrutar a sus bebés.

Quiero demostrarte que tú también puedes ser una MAMÁ DESCANSADA.

Elena González

