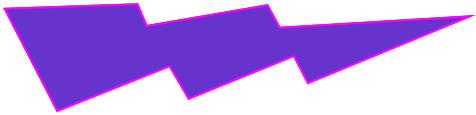


Dormir



Recién nacidos los bebés despiertan mucho. Los padres pueden sentir que nunca volverán a dormir suficiente.



Despertar mantiene a los recién nacidos sanos y a salvo. Los bebés recién nacidos duermen 16 horas durante todo el día. ¡Pero no lo hacen de una sola vez! ¡Conforme vayan creciendo, dormirán como usted !

Los bebés tienen dos diferentes formas de dormir. En “*Durmiendo activo*” los bebés están soñando y es muy fácil que despierten. En “*Durmiendo quieto*” los bebés no se mueven mucho y les toma más tiempo despertar.

Las dos formas de dormir son buenas para su bebé. ¡Ellos duermen de ambas formas naturalmente! ¡Eso les ayuda a crecer grandes e inteligentes !

Patrones al dormir

Es difícil ser padres por primera vez . ¡Debe recordar que usted también necesita descanso!

- * ¡Jugar con su bebé durante el día ayuda a que este duerma más durante la noche!**
- * Asegúrese de apagar las luces y proporcionar un lugar tranquilo y agradable para dormir.**
- * ¡Usted duerma cuando su bebé duerme! Cuando su bebé toma un descanso, puede ser útil que se siente y descansa también. ¡Usted necesitara toda su energía nuevamente!**

Los bebés despiertan menos cuando son mayores.

Desde 0-8 semanas de edad

¡Ellos despiertan 3—4 veces cada noche!

De 2 meses de edad

¡Ellos despiertan 2—3 veces cada noche!

De 4 meses de edad

¡Ellos despiertan 1—2 veces cada noche !

De 6 meses de edad

¡Ellos despiertan 0—1 veces cada noche !

¡Si usted piensa que su bebé esta despertando mucho más, pregunte al personal del WIC!

Creado por el UC Davis Human Lactation Center como parte del proyecto FitWIC estudio del comportamiento del bebé. Este proyecto es patrocinado en parte con fondos Federales del Departamento de Agricultura, alimentos y servicios de Nutrición de los Estados Unidos. El contenido de esta publicación no necesariamente refleja el punto de vista o políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, no son mencionados nombres de negocios, productos comerciales u organizaciones que sugiera que son autorizados por el Gobierno de los Estados Unidos.