



Guía Práctica de Sueño Infantil

Todos los bebés pueden dormir bien
Mamá y Papá también





¡Por fin!

Descubre los 9 pasos que te ayudarán
a mejorar el sueño de tu bebé,
en tal solo 1 semana.

Sin dejarlo llorar ni interrumpir la
lactancia, con amor y respeto.

Índice

Introducción	1
Todos los bebés pueden dormir bien	
Consejos útiles antes de comenzar	5
Paso #1	6
<i>Registra el sueño del bebé</i>	
Paso #2	9
<i>Establece el sueño total de tu bebé</i>	
Paso #3	10
<i>Analiza el sueño de tu bebé</i>	
Paso #4	12
<i>Revisa los despertares nocturnos</i>	
Paso #5	14
<i>Cuenta las siestas de tu bebé</i>	
Paso #6	16
<i>Identifica las ventanas de sueño</i>	
Paso #7	18
<i>Calcula la hora óptima de ir a la cama en la noche</i>	
Paso #8	19
<i>Determina las horas sin alimento</i>	
Paso #9	21
<i>Diseña tu día ideal</i>	
Tus próximos pasos para que tu pequeño duerma mejor	24

INTRODUCCION

Todos los bebés pueden dormir bien

¿Cuánto debe dormir mi bebé?

¿Es normal que mi bebé despierte cada 2 horas?

¿Cuándo dormirá mi bebé toda la noche?

¿Qué puedo hacer para que duerma mejor?

Todos los días, padres y madres desesperados por la falta de sueño (de ellos y sus bebés), me hacen estas preguntas en la Comunidad Xanababy.

Y, aunque puede parecer un problema menor, la falta de sueño pasa factura a toda la dinámica familiar.

Desafortunadamente, no suele dársele la importancia adecuada hasta que se convierte en un GRAN problema.

Y es que escuchamos mucho por ahí que...

“Es normal que los bebés no duerman”

“Es lo que tiene ser padres”

“Paciencia, esto se arreglará solo, cuando ellos crezcan”

¡Hola!

Te saluda Marina Ametller, fundadora de Xanababy, y experta en Sueño Infantil.



Soy la creadora del Sistema de Sueño Inteligente y la Xanababy Sleep App con la que bebés, niños y sus padres vuelven a soñar y recuperan calidad de vida en muy corto tiempo.

Con base en mi experiencia profesional, investigaciones científicas y nuestro método, puedo asegurarte que, a diferencia de la «sabiduría popular», **absolutamente TODOS los bebés pueden dormir bien.**

De acuerdo a su edad y madurez, por supuesto. .

Dejémoslo claro, entonces, ¿Qué significa dormir bien?

Significa que tu pequeño cumple con sus necesidades de sueño todos los días; que está contento y de buen humor, que duerme fácilmente durante el día, y que tiene los despertares nocturnos “normales” para su edad.

Un niño que duerme bien, se siente bien.

¿Pero de qué depende que nuestros niños duerman bien?

Ya hemos podido poner un robot en la luna, pero aún no sabemos como funciona el sueño infantil, hasta ahora.....

Lo que hemos comprobado con decenas de madres, que han hecho el Programa Vuelve a Soñar y usado la App todos los días, es que, para dormir bien, se requiere cumplir con los siguientes elementos en orden de importancia:

1. Horarios de sueño óptimos (Día Ideal).
2. Calma y rutinas de relajación.
3. Apego seguro y conexión.
4. Actividad física y estimulación.
5. Alimentación y horas de ayuno.
6. Higiene de sueño.
7. Asociaciones y hábitos de sueño.

Por lo anterior; dónde, cómo o con quién duerme el bebé, no son factores determinantes para que duerma bien; en realidad, lo más importante son las condiciones en las que llega al sueño nocturno.

A lo largo de esta guía aprenderás las bases para elaborar el Día Ideal de tu pequeño, cumplir con sus necesidades de sueño y lograr que duerma cada vez mejor.

En las siguientes páginas hablaremos de:

- Cuánto necesita dormir un bebé, o las horas de sueño total.
- Los despertares nocturnos.
- El periodo en el que se mantiene despierto: ventanas de tiempo despierto.
- El número de siestas y la hora óptima para ir a dormir según el ritmo biológico de tu nene.
- Horas de ayuno, o el tiempo que pasa sin alimento.
- Qué hacer para aumentar el sueño nocturno, para que así descansen todos.

Sigue la guía paso a paso, y al final tendrás una radiografía del sueño de tu bebé, que te servirá de base para saber cómo duerme realmente y de ahí, empezar a hacer los cambios necesarios para ayudarlo a dormir mejor.

Esta toma de consciencia es fundamental, porque cuando conoces las necesidades reales y auténticas de tu bebé y las satisfaces, los resultados son maravillosos: no solo duerme mejor, sino que además tu relación y conexión con él se hace cada día más fuerte y hermosa.

¿Empezamos?

Estoy lista y encantada de ayudarte a dormir a tu bebé con amor y conciencia.

Marina Ametller

Fundadora de Xanababy
www.xanababy.com



CONSEJOS UTILES ANTES DE COMENZAR

Es posible que estés pensando:

Marina, ¿para qué medir, si ya sé que mi pequeño duerme muy mal? «Duerme muy mal» es relativo, lo que buscamos son datos absolutos. Necesitamos saber cuánto, cómo y a qué hora es «dormir muy mal».

Recuerda: **Solo se puede mejorar lo que se puede medir.**

1. Para analizar el sueño de tu bebé, vamos a necesitar una herramienta que nos ayude a recolectar los datos.

-Puedes optar por nuestra App Xanababy Sleep, disponible en IOS y Android. Descárgala aquí y disfruta de un período de prueba de 7 días.



www.xanababy.com/app

-También puedes hacerlo de forma manual, por lo que te recomiendo tener un cuaderno de anotaciones a mano para hacer tus registros.

2. Al final de esta guía, en la página 24, encontrarás la plantilla **“El sueño de mi bebé”**. Esta plantilla está pensada para que anotes los resultados de cada variable que analizaremos a lo largo de estos días; y así tengas todo en su lugar.

PASO #1

REGISTRA EL SUEÑO DEL BEBÉ

El primer paso para identificar lo que está bien y lo que está mal, es tener un registro de sueño de tu bebé. Necesitarás un mínimo de 5 días; aunque lo ideal sería tener 7 días, para tener un patrón más confiable.

Puedes hacerlo de forma manual, con un registro en un cuaderno de notas, tabla de excel, o de forma mucho más sencilla e intuitiva con la app Xanababy Sleep.

La aplicación está disponible para Android y IOS con una prueba gratuita por una semana, tiempo suficiente para que puedas valorar el sueño de tu bebé.

¿Quieres probar la app gratis?



Descárgala ahora en este enlace:

www.xanababy.com/app

Registrar el sueño con la app es muy fácil:



1. Pulsa el botón verde de inicio cuando tu bebé se duerma.



2. Pulsa el botón rojo de fin de sueño cuando el bebé despierte.



3. Presiona el botón de guardar después de revisar que la hora de inicio y la hora final del sueño son correctas.

Si prefieres hacer los registros de sueño en papel, anota la hora en la que se durmió y la hora en la que despertó tu bebé en un diario, y después calcula el tiempo total de cada sueño.

Es imprescindible registrar TODOS los sueños, tanto de día como de noche (incluyendo cuando despierte de noche), para obtener información precisa.

Ojo, si por ejemplo, el bebé se despierta para tomar leche o buscar el chupón, y luego vuelve a dormirse, no es correcto contarlo como tiempo total de sueño, sino que es necesario registrar cada sueño de forma individual.

Recuerda: Entre más esmero pongas en el registro de los datos, más confiable será el análisis de sueño y más fácil será después implementar los cambios.

Xanababy Sleep App te hace muy sencilla la toma de registro, con solo un par de clics.

En la aplicación podrás ver todos los sueños que has registrado y su duración en la pantalla de la lista.



PASO #2

ESTABLECE EL SUEÑO TOTAL DE TU BEBÉ

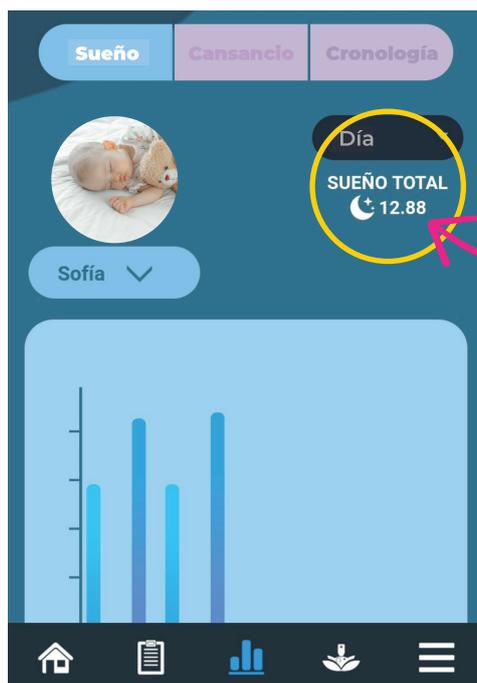
Una vez que tenemos listos los registros de sueño de por lo menos 5 días, podemos saber el promedio de lo que tu bebé duerme en un día.

Si haces el registro de forma manual, entonces obtén las horas totales de sueño de tu bebé por cada 24 horas.

Es decir, sumas cada sueño desde las 0:00h a las 24:00h de ese día para sacar el total de horas de sueño.

Después haces un promedio con todos los días de registro.

Si usas la aplicación, Xanababy lo calcula por ti. Solo accede a la gráfica de sueño para conocer el promedio de Sueño Total de tu bebé.



PASO #3

ANALIZA EL SUEÑO DE TU BEBÉ

Con los datos en la mano, es hora de hacerte la pregunta clave:

¿Tu bebé está durmiendo suficiente?

Suena paradójico, pero una de las razones principales por la que los pequeños y adultos duermen mal, **es porque duermen menos** de lo que en realidad necesitan.

Esto los sume en un estado de alerta permanente, que a la vez alimenta los despertares frecuentes y hacen que duerman poco tiempo del tirón.

¿Cuántas horas duerme tu pequeño al día?

Gracias a los datos que has recolectado en estos días, ya conoces el promedio diario de sueño de tu bebé.

La siguiente tabla te ayudará a identificar si tu bebé duerme lo suficiente o no.

Horas totales de Sueño

Edad	Mínimo	Óptimo	Máximo
0 a 2 meses	14	15	17
2 a 3 meses	13	14	17
3 a 6 meses	12	13,5	15
6 a 9 meses	12	13	15
9 a 12 meses	12	12,5	15
1 a 2 años	11	12,5	14
2 a 3 años	11	12	14
3 a 4 años	10	12	13
4 a 5 años	10	11,5	13
5 a 6 años	10	11	13
6 a 13 años	9	10	11
14 a 17 años	8	9	10
Mayores de 17 años	7	8	9

1. Galland BC, Taylor BJ, Elder DE, Herbison P. Normal sleep patterns in infants and children: a systematic review of observational studies. *Sleep Med Rev.* 2012 Jun;16(3):213-22. doi: 10.1016/j.smrv.2011.06.001. Epub 2011 Jul 23. PMID: 21784676.

2. National Sleep Foundation Sleep in America Poll.

Es hora de registrarlo:

Promedio de Sueño Total: _____ horas diarias

Sueño óptimo para mi bebé: _____ horas diarias

¿Tu pequeño duerme muy poco?

Pues entonces me alegro de que estés aquí, porque ha llegado el momento de tomar acción.

Sigue leyendo, te diré como puedes ir haciendo cambios pequeños pero poderosos que ayudarán a que tu nene duerma mejor cada día.

PASO #4

REVISA LOS DESPERTARES NOCTURNOS

Antes de entrar a detalle con los despertares nocturnos, me parece importante especificar que hay muchas razones por las que un pequeño despierta durante la noche.

En realidad, los bebés y niños pequeños despiertan porque su cuerpo o su mente los alerta y, aunque es verdad que algunos se pueden volver a dormir solos muy rápidamente, esto no es algo que pueda aprenderse y no siempre es igual.

De hecho, nosotros los adultos a veces nos quedamos dormidos muy rápido y otras veces necesitamos más tiempo. Esto es normal. Depende principalmente, de la cantidad de «hormonas de vigilia» que se tengan y del estado de alerta.

Escúchame bien: Los bebés y niños pequeños no necesitan (ni pueden) aprender a dormir.

El sueño es un proceso fisiológico natural, —como respirar, sudar, ir al baño— que no se aprende.

Lo que sí podemos hacer, es crear las condiciones óptimas para favorecer el proceso.

Otra cosa que me parece importante puntualizar es que **el número de despertares no tiene ninguna relación con la maduración del sueño o la edad del niño.**

Dos pequeños con la misma madurez del sueño pueden tener distintos despertares: uno puede despertarse solo una vez por la noche y el otro diez.

En la tabla te muestro lo que se considera apropiado de acuerdo a la edad, cuando las condiciones y necesidades de sueño se cumplen:

Despertares Nocturnos

Edad	# Despertares
0 a 2 meses	2 a 4
3 a 4 meses	1 a 3
5 a 7 meses	0 a 2
7 a 11 meses	0 a 1
Más de 1 año	0

Quiero hacer hincapié en que, esto sólo es posible cuando el pequeño tiene satisfechas todas sus necesidades de calma, alimentación, emocionales, actividad y movimiento; y sus siestas, su hora de dormir y de despertar son regulares.

Si tu bebé despierta más, es importante revisar el porqué y tomar acción.

En los siguientes apartados revisaremos las siestas y alimentación, factores que condicionan también los despertares nocturnos.

Recuerda, no es lo único que influye en el sueño de tu pequeño, pero es una parte muy importante.

Es hora de registrarlo:

¿Cuántos despertares nocturnos promedio tiene tu pequeño en una semana?

Mínimo: _____

Máximo: _____

PASO #5

CUENTA LAS SIESTAS DE TU BEBÉ

Las siestas o sueño de día son una variable muy importante para determinar la calidad del sueño de tu bebé.

Una razón bastante frecuente, por la que los bebés no duermen bien es que el número de siestas no son las óptimas para su nivel de desarrollo y madurez de sueño.

Puede que hagan demasiadas siestas, o por el contrario, ninguna o muy pocas, aunque lo necesiten.

Cualquiera de estas situaciones afectará el sueño de noche.

Aquí tienes un parámetro del número diario de siestas que considero óptimo de acuerdo a la edad.

Número de Siestas

Edad	# Siestas
0 a 3 meses	4 a 6
3 a 6 meses	3 a 4
6 a 7 meses	3
7 a 9 meses	2 a 3
9 a 12 meses	2
12 a 18 meses	2 a 1
18 a 36 meses	1
Mayor de 36 meses	1 a 0

Ahora cuenta cuántas siestas hizo cada día y registra el rango.
Ejemplo: 2 a 3 siestas.

Para determinar el número de siestas óptimos, la mejor manera es **observar y documentar el cansancio del niño.**

En mi programa «**Vuelve a Soñar**» te enseñó a hacerlo.

Puedes echarle un vistazo al programa aquí



www.xanababy.com/programa

Tip: Los bebés que duermen más, tienden a hacer la transición a menos siestas antes. A los bebés que duermen poco, les viene mucho mejor el tener más siestas durante el día.

Es hora de registrarlo:

Mi bebé duerme ____ siestas.

PASO #6

IDENTIFICA LAS VENTANAS DE SUEÑO

En Xanababy le llamamos **ventanas de sueño** al tiempo que el pequeño se mantiene despierto.

Las ventanas de sueño que podemos identificar en un día (según la edad) son:

- Desde que despierta en la mañana, hasta su primera siesta.
- Desde la primera siesta a la segunda, tercera, etc...
- De la última siesta al sueño de noche.

A menudo, los bebés se duermen en estado de alerta, por estar demasiado tiempo despiertos.

Las ventanas de sueño suelen ser difíciles de calcular de forma manual, ya que, contrario a lo que la lógica nos dice, no son constantes, puesto que dependen del sueño anterior y van aumentando a lo largo del día.

Es aquí donde nuestra aplicación móvil Xanababy es una estrella: Calcula de forma automática la ventana de sueño óptima que tu bebé necesita para dormir pronto y sin pelear.

La primera ventana de sueño debe ser más corta y la de antes de dormir más larga (a menos que tu bebé esté cambiando su número de siestas, esto puede variar).

Echa un vistazo a la tabla e identifica la edad de tu bebé y su ventana de sueño óptimo:

Identifica en la tabla la edad de tu bebé y las ventanas de sueño:

Ventanas de Sueño (Tiempo despierto)

Edad	Mínimo	Máximo
0 a 2 mes	10min	40min
1 a 2 meses	40min	80min
2 a 3 meses	60min	80min
3 a 4 meses	60min	90min
4 a 6 meses	60min	2hrs
6 a 8 meses	2hrs	3hrs 30min
8 a 10 meses	2hrs	5hrs
10 a 18 meses	3hrs	6hrs
18 a 24 meses	3hrs	8hrs
2 a 3 años	3hrs	9hrs
3 a 5 años	3hrs	13hrs
5 a 10 años	3hrs	14hrs
14 a 17 años	3hrs	15hrs
Más de 18 años	3hrs	16hrs

Nota: A partir de los 18 meses, es posible hacer una siesta después de 3hr del despertar cuando se ha tenido una mala noche, cuidando que la ventana de sueño posterior, no sea mayor a lo que se establece en la tabla.

Es hora de registrarlo:

¿Cuánto dura la ventana de sueño promedio antes de la primera siesta y antes del sueño nocturno de tu pequeño?

Primera ventana: _____ minutos.

Antes del sueño nocturno _____ minutos.

PASO #7

CALCULA LA HORA ÓPTIMA DE IR A LA CAMA EN LA NOCHE

Cada persona tiene un biorritmo individual sustentado en sus propias necesidades de sueño, alimentación y movimiento.

Tu bebé no es la excepción.

Hay pequeños que son early birds, madrugadores por naturaleza. Despiertan muy temprano y se duermen más temprano por la noche. Por otro lado, hay bebés que se quedan dormidos más tarde y duermen más por las mañanas.

El siguiente paso es encontrar la hora óptima para empezar el sueño de noche, de acuerdo al ritmo biológico de tu bebé.

Este paso puede ser complicado, porque 2 bebés de la misma edad pueden tener una hora de dormir totalmente diferente, y no es tan sencillo tomar un parámetro.

Nuestro consejo es: Prueba diferentes horas y observa a qué hora es más fácil que duerma tranquilo.

Como regla general, la hora óptima para dormir la noche para un bebé o niño pequeño es entre las 19h y las 21h.

Es hora de registrarlo:

¿Cuál es el rango o la hora óptima en la que tu bebé empieza el sueño de noche con mayor facilidad?

PASO #8

DETERMINA LAS HORAS SIN ALIMENTO

El número de horas que tu bebé se siente saciado o mejor dicho, las horas que tu bebé tolera sin alimento por las noches también determinarán el número de despertares nocturnos.

Esto también dependerá a su vez de cuánto come o toma (si es lactante) durante el día.

Por ejemplo, un bebé recién nacido no debería de pasar más de 4 horas sin alimento, por lo que, el sueño más largo en la noche puede ser de 4 horas.

Después tendría que tener una toma de alimento cada 3 horas como máximo.

A medida que los bebés crecen, las horas de ayuno durante la noche pueden incrementarse, siempre y cuando el pequeño cumpla con sus necesidades de alimento durante el día.

A continuación, te muestro lo que se considera apropiado de acuerdo a la edad, cuando las condiciones son óptimas:

Horas de Ayuno

Edad	Horas máximas de Ayuno
0 a 2 meses	4hrs
3 a 4 meses	8hrs
5 a 7 meses	10hrs
7 a 11 meses	11hrs
Más de 1 año	14hrs

Es hora de registrarlo:

Ahora, vuelve a tus registros o mira en la app y determina:

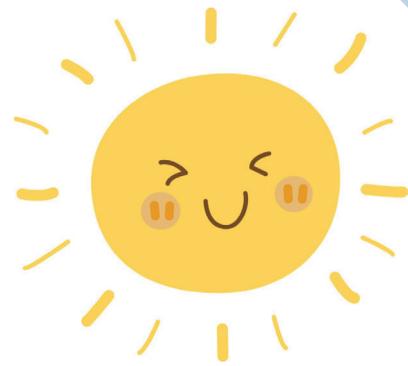
¿Cuántas horas en promedio tolera tu pequeño sin leche o alimento por las noches? _____

Conforme a la gráfica que te acabo de presentar, ¿cuántas horas podría tolerar? _____



PASO #9

DISEÑA TU DÍA IDEAL



¡Enhorabuena, has llegado a la recta final!

Ahora conoces las necesidades del sueño de tu pequeño: horas de sueño total, el número de siestas, las ventanas de sueño, su hora óptima de ir a dormir conforme a su ritmo biológico y sus horas de ayuno.

Te felicito, porque con estos datos que has reunido, ya sabes a ciencia cierta cómo es el sueño de bebé y ahora podrás elaborar un programa de un día ideal para que tu nene duerma mejor.

¿Cuál es el día ideal para tu pequeño?

En el **Día Ideal** determinamos los horarios óptimos para despertar, hacer las siestas, ir a la cama en la noche, para alimentarse y tener actividades con tu bebé.

Estos horarios son individuales para cada bebé. En Xanababy siempre decimos que cada bebé es un universo y la personalización es clave en nuestro método.

El objetivo del **Día Ideal** es diseñar una rutina de sueño que cumpla en la medida de lo posible con las variables que hemos mencionado anteriormente: Sueño total, número de siestas, ventanas de sueño, hora de dormir por ritmo circadiano y horas de ayuno.

Y es aquí cuando afirmo que todos los bebés pueden dormir bien y que la falta de sueño tiene una solución matemática.

Cuando estas necesidades están satisfechas, tienes un bebé descansado, relajado y feliz.

Pero el sueño es más que matemáticas.

En el sueño influyen también la alimentación, actividad y tiempo especial de conexión y mimos para que tu pequeño se sienta bien y pueda dormir bien.

Y también son importantes otros factores como: la actividad física y mental (estimulación), apego seguro, saltos mentales, higiene de sueño, asociaciones de sueño, dolor o enfermedad, entre otros.

En el Programa Vuelve a Soñar, estudiamos cada uno a detalle para así satisfacer todas las necesidades de tu pequeño para que pueda dormir bien siempre.

Para que te des una idea de cómo puede lucir un día ideal, te muestro tres ejemplos, en base a las rutinas de sueño.

Ejemplo con 3 siestas:

Día Ideal	3 Siestas		
	Hora	Duración (sueño)	Ventana de sueño
Despertar	6:00		
Primera Siesta	8:00	1hr	2hrs
Segunda Siesta	11:30	1hr	2hrs 30min
Tercera Siesta	15:30	1hr	3hrs 30min
Hora de Dormir	19:30	10hrs 30min	3hrs 30min
Horas totales		13hrs 30min	

Ejemplo con 2 siesta:

Día Ideal	3 Siestas		
	Hora	Duración (sueño)	Ventana de sueño
Despertar	6:00		
Primera Siesta	9:00	1hr	3hrs
Segunda Siesta	13:30	1hr	3hrs 30min
Hora de Dormir	19:30	10hrs 30min	5hrs
Horas totales		12hrs 30min	

Ejemplo con 1 siesta:

Día Ideal	3 Siestas		
	Hora	Duración (sueño)	Ventana de sueño
Despertar	6:00		
Siesta	11:30	1hr	5hrs
Hora de Dormir	19:00	11hrs 30min	6hrs 30min
Horas totales		12hrs 30min	

TUS PRÓXIMOS PASOS PARA QUE TU PEQUEÑO DUERMA MEJOR

Hemos llegado al final de esta guía práctica.

Tanto si has aplicado cada uno de los pasos con la ayuda de la App o con tus registros manuales, ahora tienes un registro confiable con los patrones de sueño de tu bebé.

Organiza la información recolectada en la plantilla El sueño de mi bebé:

El Sueño de mi bebé

Nombre:	<input type="text"/>
Edad:	<input type="text"/>
	Actual Óptimo por edad
Sueño Total	
Despertares nocturnos	
# Siestas	
Tiempo despierto Mínimo	
Tiempo despierto Máximo	
Hora de dormir por ritmo biológico	
Horas de Ayuno	

Con ellos puedes elaborar el **Día Ideal** de tu bebé como un primer paso para mejorar su sueño.



Elabora tu Día Ideal:

Día Ideal

Día Ideal de: <input type="text"/>	Hora:	Duración (sueño):	Ventana de sueño
Despertar			
Primera Siesta			
Segunda Siesta			
Tercera Siesta			
Hora de Dormir			
Horas de totales			

¿Quieres aprender más del sueño infantil? ¿quieres conocer más de Xabababy y sus programas?

Síguenos en las redes sociales y únete a nuestro grupo de apoyo en Facebook.



www.facebook.com/xanababy.esp



www.instagram.com/xanababysleep/

Espero que nos veamos muy pronto.

Marina Ametller
Fundadora de Xanababy

