

TIP SHEET:

Bedtime Problems

Ages Affected: 0–5 years old

Your baby needs a certain amount of sleep each day to stay healthy and happy. In fact, some “bad” behavior might be caused by lack of sleep. Just as you might get irritated when you haven’t slept enough, so does your baby!

Bedtime problems start at infancy and do not always end when your child moves from a crib to a bed. As your child gets older, bedtime problems change from crying to whining pleas and refusals.

So how do you get your child to bed through the cries, screams and pleas? How should you respond when you’re awakened in the middle of the night? And how much sleep is enough for your kids?

Here are a few tips:

Babies:

- **One-Two Months:** After the first couple of weeks, infants may sleep for as long as 4 or 5 hours at a time—this is about how long their small bellies can go without food. If babies do sleep most of the night, they may want to eat more frequently during the day.
- **Three Months:** At three months, a baby sleeps about 13 hours in a 24-hour period (4-5 hours of sleep during the day broken into several naps and 8-9 hours at night). About 90 percent of babies this age sleep through the night.
- **Six Months:** At six months your baby should be sleeping through the night on a regular basis. If your baby continues to cry throughout the night, check if she is sick, cold, hungry or wet.

It’s not too early to establish a simple bedtime routine. Any soothing nightly activities, such as a bath, reading a book or singing a song can make up the routine. The goal is for babies to fall asleep on their own, and if they wake up in the middle of the

night, learn to soothe themselves and go back to sleep.

- **Six-Twelve Months:** At six months, an infant may nap about 3 hours during the day and sleep about 9-11 hours at night. At this age, you can begin to change your response to an infant who awakens and cries during the night.

If your baby doesn’t go back to sleep, comfort her without picking her up (talk softly, rub the baby’s back), then leave the room—unless she appears to be sick.

Toddlers:

- From ages 1 to 3, most toddlers sleep about 10-13 hours per night.
- Set regular bedtimes and naptimes. Though most toddlers take naps during the day, you don’t have to force your child to nap. It’s important to schedule some quiet time, even if she does not sleep.
- Continuing his bedtime routine helps your child relax. Just don’t allow rituals to become too long or complicated.
- Active dreaming begins at this age, and for very young children, dreams can be scary. Nightmares are particularly frightening to a toddler. Comfort and hold your child at these times. Let your toddler talk about the dream if she wants to. Stay until your child is calm, then encourage your child to go back to sleep as soon as possible.

Preschoolers:

- Preschoolers sleep about 10-12 hours per night. A preschool child who gets adequate rest at night may no longer need a daytime nap.

CULTIVANDO MENTES SALUDABLES

financiado por



PÁGINA DE
CONSEJO:

Problemas para Dormir

Edades Afectadas: 0 a 5 años

Su bebé necesita dormir una cierta cantidad de horas todos los días para mantenerse saludable y contento. De hecho, parte del “mal” comportamiento puede deberse a una falta de sueño. Al igual que usted cuando no ha dormido lo suficiente, su bebé también puede sentirse fastidiado.

Los problemas para dormir empiezan en la infancia y no siempre terminan cuando su niño/a pasa de la cuna a la cama. Conforme a como su niño/a crece, los problemas para dormir pasan del llanto a los reclamos y rechazo a la orden de dormir.

Entonces; ¿cómo hacer que su niño/a se acueste sin llantos, gritos y ruegos? ¿Cómo debe responder cuando lo spierten a mitad de la noche? ¿Cuánto sueño es suficiente para sus niños?

Aquí tiene algunos consejos:

Bebés:

- Uno-Dos Meses: Luego de las primeras semanas, los niños pueden dormir hasta 4 o 5 horas seguidas — casi el mismo tiempo que pueden pasar sin comer. Si los bebés duermen más durante la noche, pueden ser que quieran comer más frecuentemente durante el día.
- Tres Meses: A los tres meses, un bebé duerme cerca de 13 horas en un periodo de 24 horas (4-5 horas de sueño durante el día repartidos en varias siestas y 8-9 horas por la noche). Cerca del 90 por ciento de bebés a esta edad duermen toda la noche.
- Seis Meses: A los seis meses su bebé debería estar durmiendo toda la noche con regularidad. Si sigue llorando durante la noche revise que no esté mojado, con frío, con hambre o enfermo.

Nunca es demasiado temprano para establecer

una rutina sencilla para acostarse. Cualquier actividad relajante, como bañarse, leer un libro o cantar una canción pueden hacer la rutina.

- Seis-Doce Meses: A los seis meses, un niño/a puede hacer siesta unas tres horas durante el día y dormir unas 9-11 horas por la noche. .

Los padres pueden darle a su bebé un poco más de tiempo para calmarse ellos mismos y volver a dormirse. Si no lo hace, consuélolo sin cargarlo (háblele suavemente, sóbele la espalda), luego salga del cuarto — a menos que parezcan estar enfermos. Los niños enfermos necesitan que los carguen y cuiden de ellos.

Niños Pequeños:

- De 1 hasta los 3 años, la mayoría de niños pequeños duerme entre 10 y 13 horas por noche.
- Ponga tiempos regulares y de siesta. Aunque la mayoría de niños toman siestas durante el día, usted no tiene que obligar al suyo a tomar una.
- Continuar su rutina para acostarse ayuda a los niños a relajarse y prepararse para dormir. Simplemente no permita que los rituales se hagan demasiado largos y complejos.
- El sueño activo comienza a esta edad, y para los niños muy pequeños los sueños pueden asustar. Las pesadillas son particularmente atemorizantes para un pequeño. Reconforte y cuide a su bebé en estos momentos. Quédese con su bebé hasta que se calme y luego móvelo para que vuelva a acostarse lo más pronto posible.

Preescolares:

- Los preescolares duermen entre 10 y 12 horas por noche. Un niño/a en preescolar que descansa lo adecuado por las noches puede ser que no necesite una siesta durante el día.