

Sleeping

From birth to 5 years old

Children need plenty of sleep to grow and be healthy. Having a bed time routine will help your child learn when it is time to sleep. Having a bed time routine means doing the same things, in the same order, each night. A bed time routine might start with a bath, follow with a story, and then bed. It is also helpful to keep the same bed time each night.

Birth to 1 Year Old

Young babies do not know the difference between day and night. To help create good sleeping habits, keep nighttime feedings and diaper changes quiet. Keep the lights low. *Save play for the daytime.*

Your baby will need nighttime feedings for the first 3 or 4 months, and will sleep often during the day. Most babies learn to sleep through the night (about 6 hours) by 4 to 6 months of age. When your baby starts to sleep through the night, morning and afternoon naps are still common.

It is best for your baby to learn how to fall asleep on his own. Learning to fall asleep on his own helps your child fall back asleep on his own when he wakes up in the middle of the night.

If your baby cries, check in every 5 to 10 minutes to offer comfort, then leave. If crying continues, make sure your baby is not crying for a reason. Your child might be hungry, sick, or need a diaper change.

Be Safe

If your child sleeps in a crib, make sure it is safe.

- The slats should be no more than 2-3/8 inches apart.
- The end panels should be solid, without decorative cutouts.
- Make sure there is no cracked or peeling paint.
- Corner posts should not be higher than the end panels.
- The drop sides should have a locking, hand-operated latch. It should not release by accident.
- The mattress should be the same size as the crib. If you can fit 2 fingers between the mattress and the side of the crib, the crib should not be used.



SIDS

Sometimes a baby dies while sleeping for no clear reason. This is called **Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)**. This is rare, but you can help to keep your baby safe.

To help prevent SIDS:

- Place your baby on the back to sleep.
- Use a firm baby mattress.
- Breastfeed.
- Do not use blankets, toys, bumpers or pillows in the crib.
- Do not allow smoke around your baby.
- Do not allow your baby to get too warm.

Ages 2 to 5

At ages 2 and 3 your child may sleep from 9 to 13 hours a day. Some young children take one or two naps during the day. Other children stop napping. Kids 3 to 5 years old need 10 to 12 hours of sleep each night.

Preparing for bed

Do calm activities before bedtime, like reading a book. Say your goodnights and let your child fall asleep on his own.

If your child doesn't want to go to bed:

- Let your child make as many choices as possible at bedtime. For example, which pajamas to wear or what story to read.
- Leave a night-light on.
- Offer a stuffed animal or special blanket.

If your child cries after you leave, wait 10 minutes. Then go and tell your child that everything is okay and it's time to go to sleep. Don't scold. And don't reward

this behavior by feeding or staying with your child. If the crying continues, repeat this process.

If your child comes looking for you:

- Take your child back to bed right away.
- Say it's time to go to sleep.
- Leave as soon as your child is lying down again.
- Do this every time.

Source: *American Academy of Pediatrics*

Sueño infantil

Desde el nacimiento hasta los 5 años de edad

Los niños necesitan dormir lo suficiente para crecer y desarrollarse saludablemente. Establecer una rutina para ir a la cama le ayudará a su niño a identificar cuándo es tiempo de irse a dormir. Establecer una rutina para ir a la cama significa hacer siempre lo mismo, en el mismo orden cada noche. La rutina podría iniciarse con un baño, seguido de un cuento para luego irse a la cama. También ayuda que cada noche se vayan a dormir a la misma hora.

Desde el nacimiento hasta 1 año de edad

Los bebés pequeños no distinguen la diferencia entre el día y la noche. Para ayudar a desarrollar buenos hábitos para dormir, cuando los alimente y les cambie el pañal durante la noche, hágalo en silencio. Mantenga baja la iluminación. *Juegue con ellos solo durante el día.*

Su bebé necesitará alimentarse por la noche durante los primeros 3 o 4 meses y dormirá constantemente durante el día. La mayoría de los bebés aprenden a dormir durante la noche (aproximadamente 6 horas) al cumplir 4 o 6 meses. Cuando su bebé comienza a dormir toda la noche, sigue siendo común que duerma la siesta en la mañana y por la tarde.

Es mejor que su bebé aprenda a dormirse por sí mismo. Aprender a dormirse por sí mismo le ayudará a hacerlo cuando se despierte durante la noche.

Si su bebé llora, acérquese a él cada 5 o 10 minutos para transmitirle tranquilidad y después retírese. Si continúa llorando, cerciórese que no existe razón alguna por la cual lo hace. Su niño podría tener hambre, estar enfermo o necesitar que se le cambie el pañal.

Actúe con seguridad

Si su niño duerme en una cuna, cerciórese que sea segura.

- Los barrotes de la cuna no deben tener una separación mayor a 2-3/8 pulgadas entre ellos.
- Las cabeceras deben ser sólidas sin cortes decorativos.
- Cerciórese que la pintura no esté cuarteada o pelada.
- Los postes de las esquinas de la cuna no deben ser más altos que la cabecera.
- Los paneles laterales deberán tener un seguro que sea operado manualmente con presión. Este seguro no deberá abrirse por accidente.
- Los colchones deben ser del mismo tamaño que la cuna. Si usted puede colocar 2 dedos entre el colchón y la parte lateral de la cuna, entonces no debe utilizar la cuna.



SIDS

En ocasiones, los bebés mueren al estar dormidos sin haber alguna razón clara. A esto se le llama **Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)** (Síndrome de Muerte Infantil Repentina o muerte de cuna). Es una condición poco común, pero usted puede ayudar a mantener a su niño a salvo.

Para ayudar a prevenir SIDS:

- Recueste a su bebé sobre la espalda al ponerlo a dormir.
- Utilice un colchón firme para bebés.
- Amamántelo.
- No coloque cobijas, juguetes, cojines de protección o almohadas en la cuna.
- No deje que fumen cerca de su bebé.
- No permita que su bebé tenga demasiado calor.

Edades de 2 a 5

Entre los 2 y 3 años de edad, su niño podría dormir entre 9 y 13 horas al día. Algunos niños duermen una o dos siestas al día. Otros niños dejan de dormir siesta. Entre los 3 y 5 años de edad, los niños necesitan dormir de 10 a 12 horas cada noche.

Preparación para la cama

Realice actividades tranquilas antes de ir a la cama, tales como leer un libro. Deséle las buenas noches y permita que su niño se duerma por sí mismo.

Si su niño no quiere ir a la cama:

- Permítale que elija la mayor cantidad de opciones con respecto a las actividades previas para irse a dormir. Por ejemplo, que elija cuáles pijamas quiere usar o cuál cuento desea leer.
- Deje una pequeña luz encendida.
- Ofrézcale un muñeco de peluche o su cobija favorita.

Si su niño llora después que usted se retire, espere 10 minutos. Después acérquese a él y dígame que todo está bien y que es hora de dormirse. No lo regañe. Ni tampoco recompense este comportamiento alimentándolo o quedándose en el cuarto. Si continúa llorando, repita este proceso.

Si su niño se levanta y lo busca:

- Llévelo inmediatamente a su cama.
- Dígame que es hora de dormir.
- Salga del cuarto tan pronto su niño esté acostado nuevamente en la cama.
- Repita este proceso cada vez que sea necesario.

Fuente: American Academy of Pediatrics (Academia Norteamericana de Pediatría)