

Tu Bebé de Nueve a Doce Meses y su Dormir

Los bebés a esta edad necesitan un promedio de once horas de sueño por la noche y tres horas durante el día. A los nueve meses, los bebés deberían tomar una siesta de alrededor de una hora y media por la mañana y otra siesta de alrededor de una hora y media o dos por la tarde. La mayoría de los bebés ya ha dejado de tomar la tercera y última siesta de la tarde. A los doce meses, la siesta de la tarde es de aproximadamente una hora y la siesta de la tarde de una hora y media.

Los bebés son más movedizos, gatean y son capaces de pararse en sus cunas y pueden volver a pararse cada vez que son acostados a la hora de dormir. Algunos caminan antes de cumplir su primer cumpleaños, una etapa en el desarrollo que puede temporariamente afectar el dormir. Incrementar la cantidad de actividades puede cansar a los niños; por este motivo es importante prestar atención a sus ventanas de sueño que es cuando ellos están más listos para dormir. Algunos pequeños se oponen a ir a dormir y son capaces de ocultar su cansancio. Si planeas dejar de alimentar a tu niño por la noche, eso también puede alterar la rutina para ir a la cama.

Aproximadamente a los nueve meses cuando los bebés ya gatean y se sientan, y luego a alrededor de los doce meses cuando se pueden parar, caminar y trepar, los niños tienen un pico de ansiedad de separación. Estos avances físicos usualmente hacen que ellos se despierten más de noche, al menos temporalmente. Por otra parte, el desarrollo cognitivo hace también que los niños estén más alertas de personas extrañas, lugares nuevos y cambios.

La mayoría de los bebés ya pueden sostenerse y pararse solos, lo cual crea algunos nuevos desafíos a la hora de dormir o tomar siestas. Cuando acuestas a tu bebé, él puede pararse solo otra vez. Usualmente le digo a los padres que no intervengan cuando esto pasa (si el niño sabe cómo acostarse solo), o acostarlo nuevamente solo una vez nada más. Mientras que estén sentados cerca de la cuna, golpea suavemente el colchón indicándole a tu bebé que se acueste. Si tú te sientas es más probable que él se acueste para estar a tu mismo nivel. Los bebés tienden a saber cómo pararse antes de aprender a acostarse nuevamente solos. Motiva a tu bebé a que practique durante el día. Deja que se pare y trate de agacharse agarrándose de la mesa ratona—protege las puntas de la mesa o pon algunos almohadones alrededor si es necesario. Juegos que promuevan los movimientos de pararse y sentarse son excelentes para practicar durante el día. Es recomendable practicar estos juegos afuera de la cuna durante el tiempo que tu bebé esté despierto, no en los horarios de irse a dormir o tomar una siesta.

Antes del primer cumpleaños, haz que tu bebé comience a usar una taza, aun si todavía estas amamantando o planeas amamantar por más tiempo. A medida que los bebés crecen se pueden aferrar emocionalmente al biberón o al pecho. Básicamente se convierten en la principal manera para relajarse y dormirse y esto puede estimular el hábito de que tu bebé se despierte por la noche buscando el pecho o el biberón para volver a dormirse. Trata de alimentar a tu niño cuando se

despierta de dormir algunas veces usando la taza, dale agua o leche materna extraída con el sacaleches, leche de soja, formula o jugo diluido—cualquier cosa que el doctor te recomiende.

Algunas mamás y sus bebés prefieren amamantar durante la mañana y usar la taza durante el día, especialmente con comidas solidas a la hora de comer. No dejes a tu bebé quedarse dormido en tu pecho o con el biberón o hacerse dependiente de amamantar para quedarse dormido o permanecer dormido. En este caso, estarás despierta toda la noche amamantando a tu bebé para que se vuelva a dormir por meses.

Guía de Horario Diario

- 7:00 a 7:30 a.m. Despertar. Amamantar o biberón y desayuno
- 9:00 a 9:30 a.m. Comienza siesta de la mañana 1.5 a 2 horas. Si tu niño está durmiendo once o doces horas ininterrumpidas por la noche, quizás sea capaz de estar despierto hasta las 10:00 a.m. (o tres horas después de despertarse). Algunos bebés necesitan un pequeño refrigerio después de la siesta.
- 12:00 - 12:30 p.m. Almuerzo y amamantar o dar biberón.
- 1:00–2:00 p.m. Comienza siesta de la tarde. Refrigerio al despertar.
- 5:00-6:00 p.m. Cena y amamantar o biberón.
- 7:00–7:30 p.m. Hora de dormir. Amamantar o biberón.

A pesar de que no creo en horarios rígidos, los niños pequeños necesitan consistencia y predicción. Los horarios seguramente pueden variar de un niño a otro. Un niño que comienza su día a las 6:30 a.m. va a tener un horario un poco diferente al horario de un niño que se despierta a las 7:30 a.m. Este es una buena guía, por lo que intenta no desviarte mucho. Especialmente no dejes que tu bebé permanezca despierto muy tarde a la noche, a pesar de que parezca que se está divirtiendo.

Es una buena idea introducir una taza de aprendizaje a los nueve meses con el objetivo de que cuando tu niño tenga 12 meses (y a veces antes), él estará listo para dejar el biberón.

Alrededor de los 15 meses, la mayoría de los bebes se apegan a objetos como biberones y chupetes. Por este motivo, si tu niño aún está tomando leche del biberón después de los 15 meses (especialmente antes de irse a dormir), será muy difícil que rompa este hábito.

Consulta con tu doctor, pero los niños sanos de nueve y doce meses creciendo

normalmente pueden casi siempre pasar once o doce horas sin comer durante la noche. Si tu niño aún se está despertando frecuentemente probablemente tendrás que ajustar su reloj interno o cambiar sus hábitos.