

# Tu Bebé de Seis a Ocho Meses y su Dormir

*En esta etapa, los bebés necesitan un promedio de once horas de sueño ininterrumpido a la noche y tres horas y media durante el día distribuidas en dos o tres siestas.*

Desde los seis a ocho meses, los bebés se hacen más móviles. Se dan vuelta, se sientan, hasta quizás logran pararse agarrándose de algo. Algunos también gatean y los primeros dientes se asoman. La mayoría de los bebés duermen toda la noche pero si el tuyo no lo hace, aún es fácil ayudarlo a que lo haga. Quizás te has dado cuenta que un bebé que siempre ha dormido muy bien a los seis u ocho meses puede comenzar a tener algunas dificultades. Esto puede ser debido a que se resiste a estar solo en su cuna de noche o comience a despertarse más seguido para poder verte dado que primer pico de la ansiedad de separación se presenta en esta etapa.

No existe un único horario correcto para todos los bebés, pero a continuación puedes encontrar una buena referencia. Algunas variaciones son inevitables, un bebé que toma su primer siesta por noventa minutos comenzando a las 9:00 a.m. no va tener el mismo horario que un bebé que toma siesta por dos horas comenzando a las 9:30 am. Sin embargo, la hora de comenzar el día, 7:00 o 7:30 a.m. y la hora de terminar el día, 7:00 o 7:30 p.m., debería ser aproximadamente la misma.

Algunos bebés pueden tener relojes internos que se activan a las 6:00 a.m. En este caso, es probable que debas cambiar el horario de tu bebé un poquito más temprano para acomodar, en particular la siesta de la mañana. Si tu niño asiste a la guardería o tiene una niñera parte del día, prepara el horario tomando en consideración los horarios de comida y siesta. La consistencia es muy importante.

## **Guía de Horario Diario**

- 7:00 a 7:30 a.m. Despertar. Al despertarse, amamantar o biberón y comida sólida (consultar con tu doctor sobre cuando comenzar con alimentos sólidos)
- 9:00 a 9:30 a.m. Siesta de la mañana 1.5 a 2 horas. Al despertarse, amamantar o biberón y comida sólida.
- 12:30 a 1:00 p.m. Siesta de la tarde, 1.5 a 2 horas. Al despertarse, amamantar o biberón.

- 3:30–4:00 p.m. (Dependiendo de la siesta anterior) Tercera siesta opcional, alrededor de 45 minutos o una hora.
- 5:00 a 5:30 p.m. Amamantar o biberón y comida sólida
- 6:00–6:30 p.m. Comenzar con el baño y preparación para ir a dormir. Puede incluirse una vez más amamantar o biberón.
- 7:00–7:30 p.m. Dormido.

El secreto está en lograr el horario correcto para tu bebé, tratar de cumplirlo regularmente pero considera las señales de cansancio de tu niño para ajustar su horario apropiadamente. Algunos días tu bebé va a dormir más que otros, algunos un poco menos como también nos pasa a los adultos (y eso que nosotros no tenemos que seguir creciendo).

Otros consejos útiles:

- Esta es una gran etapa para comenzar a ayudar a tu niño a dormir mejor si es que aún no está durmiendo bien de noche o tomando buenas siestas.
- Promueve el uso de un objeto de seguridad como un muñeco de peluche o una manta pequeña.
- Desarrolla un horario que promueva el dormir y que considere actividades tranquilas por la noche, como masaje, una canción o la lectura de un libro.
- Si tu bebé está acostumbrado a quedarse dormido en brazos, mientras toma el pecho o se le mece, aun en mitad de la noche, es aconsejable que dejes de usar estas ayudas para dormirlo (a veces llamadas asociaciones negativas del sueño). Si tu bebé ha pasado sus primeros meses durmiendo en lugares no convencionales como en una hamaca o en el auto, es necesario que comience a dormir en su propia cuna. Al hacer este cambio, es posible que tu bebé llore, pero no es necesario que lo dejes llorando eternamente y solo. Siéntate a su lado mientras él llora, acaricia su cabeza o su espalda suavemente mientras le susurras palabras reconfortantes. Sus lágrimas son el único modo de indicarte su cansancio y frustración ante este cambio. Sin embargo, si tú le das la posibilidad, tu bebé se va a adaptar y aprenderá una nueva forma de dormirse solito—y no va a llevarle tanto tiempo como temes.