



Taller de Sueño Infantil

Estás a un paso de mejorar
el descanso de toda tu familia.



1. IMPORTANCIA DEL SUEÑO

¿Por que dormimos?

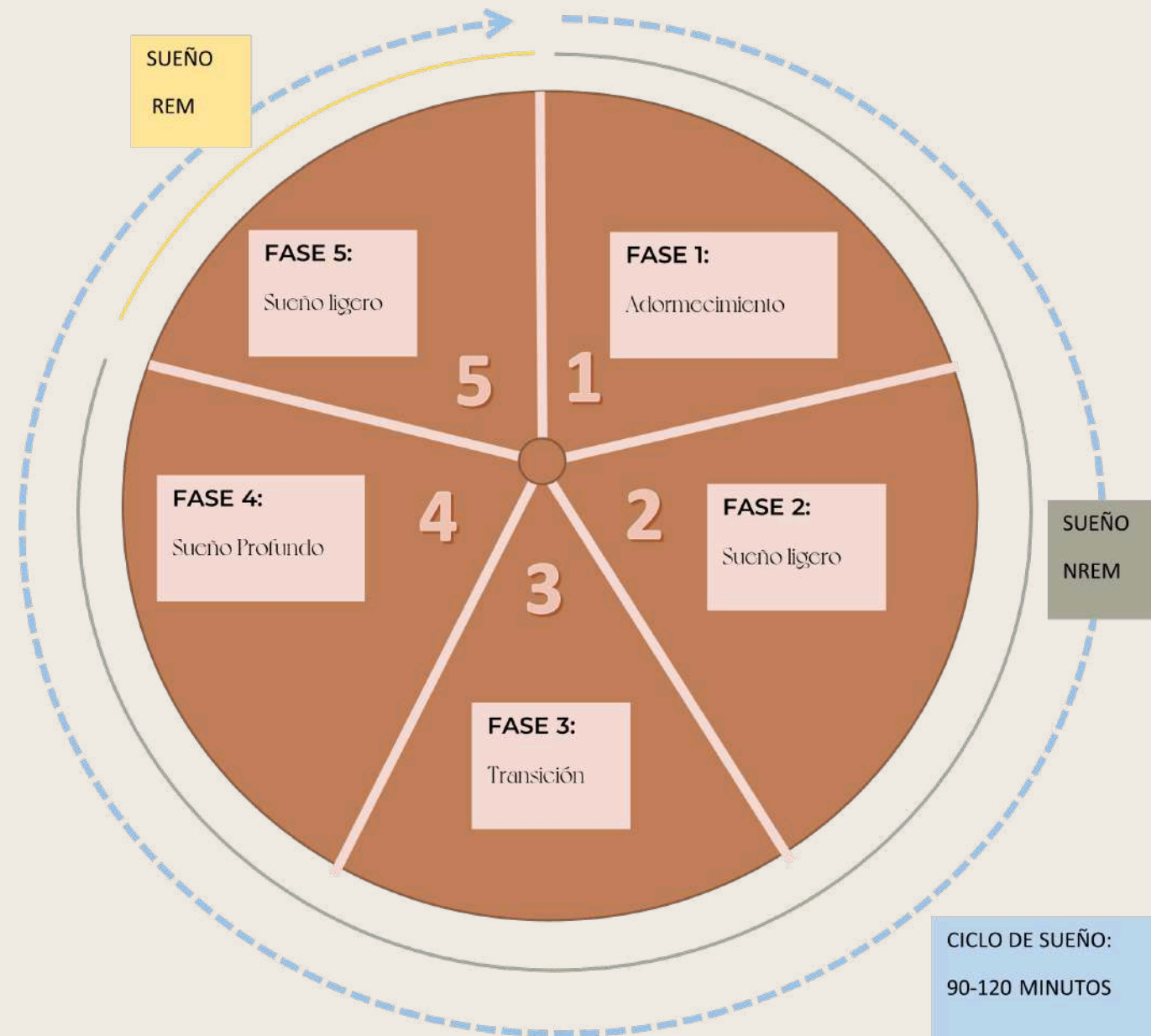
- Eliminamos toxinas del día
- Procesamos los aprendizajes del día (como una biblioteca)
- En niños, tienen mejor rendimiento escolar
- Reparamos el cuerpo y el organismo. Se libera la hormona de crecimiento
- Disminuye el riesgo de diabetes y se controla mejor el peso corporal



2. ENTENDIENDO EL SUEÑO DEL BEBÉ

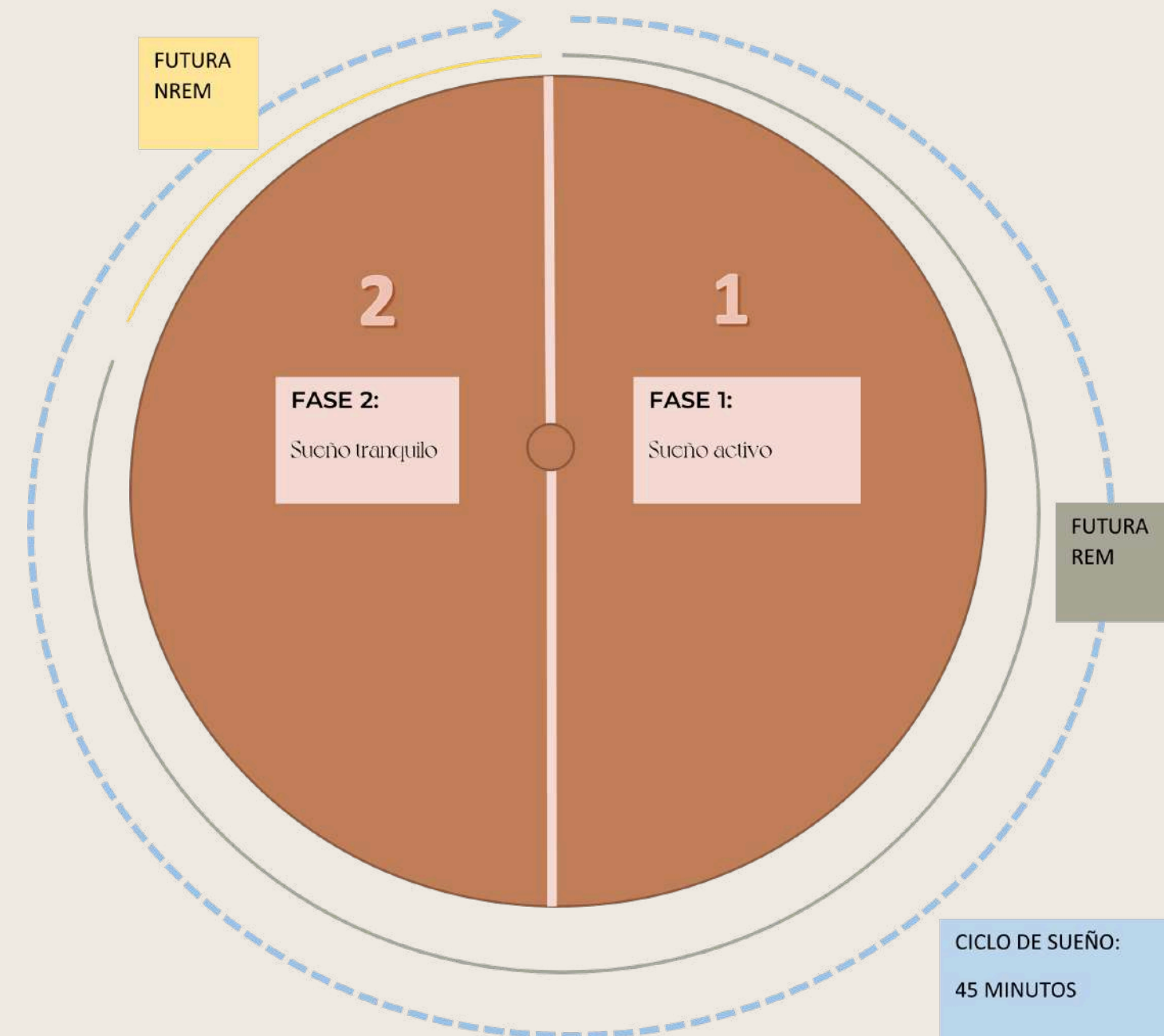
NOCHE ADULTA:

- CADA CICLO DURA 90 MINS
- DENTRO DE CADA CICLO EXISTEN 5 FASES
- MEDIA EN ADULTO: 4-6 CICLOS
- PRIMERA MITAD DE LA NOCHE MÁS SUEÑO PROFUNDO



NOCHE BEBÉ HASTA 4 MESES

- CADA CICLO DURA 30-45 MINS
- DENTRO DE CADA CICLO HAY 2 FASES
- MEDIA EN BEBÉS: 10-14 CICLOS





3.LAS REGRESIONES

- CAMBIOS EN EL SUEÑO DEL BEBÉ DEBIDO A HITOS DEL DESARROLLO
- BEBÉS PREMATUROS MÁS ACORDE A EDAD CORREGIDA
- DURACIÓN DE 2 A 6 SEMANAS

¿Cuáles son?

- 6 SEMANAS
- 3-4 MESES
- (6 MESES)
- 8-10 MESES
- 12 MESES
- 18 MESES
- 2 AÑOS

¿Qué síntomas tiene?

- Aumentan los despertares nocturnos
- Siestas más cortas
- Les cuesta conciliar el sueño
- Pueden estar más irritables
- Desvelos y madrugones



4.¿POR QUÉ LLORAN LOS BEBÉS?

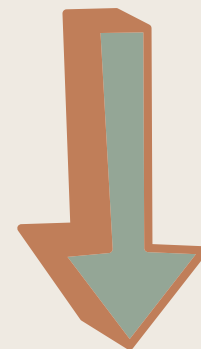
Es su forma de comunicación

No es chantaje
No nos manipulan



DOLOR

Llanto intenso



HAMBRE

Llanto en aumento



SUEÑO



Señales de cansancio



4.¿POR QUÉ LLORAN LOS BEBÉS?



Si te cuesta reconocerlas, ten un ojo en el reloj y otra en el bebé. Cuando se acerque su ventana de sueño, mostrará alguna señal de cansancio

Señales de Cansancio

Tempranas

(margen 20 mins)

- Cejas rojas
- Mirada perdida
- Reducen actividad
- Se cansan rápidamente de la actividad que están haciendo
- Bizquean

Inmediatas

(A dormir ya)

- Primer bostezo
- Rascarse los ojos/orejas
- Ruiditos para calmarse
- Quejidos
- Buscan los brazos/pecho

Tardías

(Nos hemos pasado)

- Frotar los ojos con intensidad
- Arqueo espalda
- Llantos
- Tirarse del pelo/orejas
- Irritables



4.¿POR QUÉ LLORAN LOS BEBÉS?

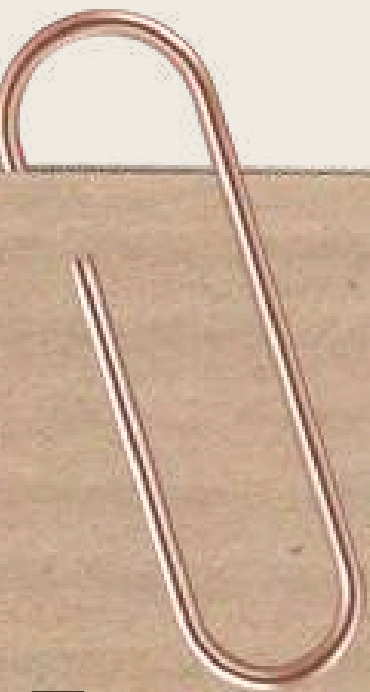
Ventanas de sueño

Las ventanas de sueño es el tiempo que el bebé está despierto entre siesta y siesta.

¿Que pasa si se nos pasa su ventana?

Aumenta su cortisol

Cuesta más que se duerma



Edad	Ventanas de Sueño
------	-------------------

0-3 meses	45-75 minutos
-----------	---------------

0-3 meses	45-75 minutos
-----------	---------------

3-6 meses	1h-2'5h
-----------	---------

3-6 meses	1h-2'5h
-----------	---------

6-9 meses	2h-3'5h
-----------	---------

6-9 meses	2h-3'5h
-----------	---------

9-12 meses	3h-4h
------------	-------

9-12 meses	3h-4h
------------	-------

12-18 meses	4h-5h
-------------	-------

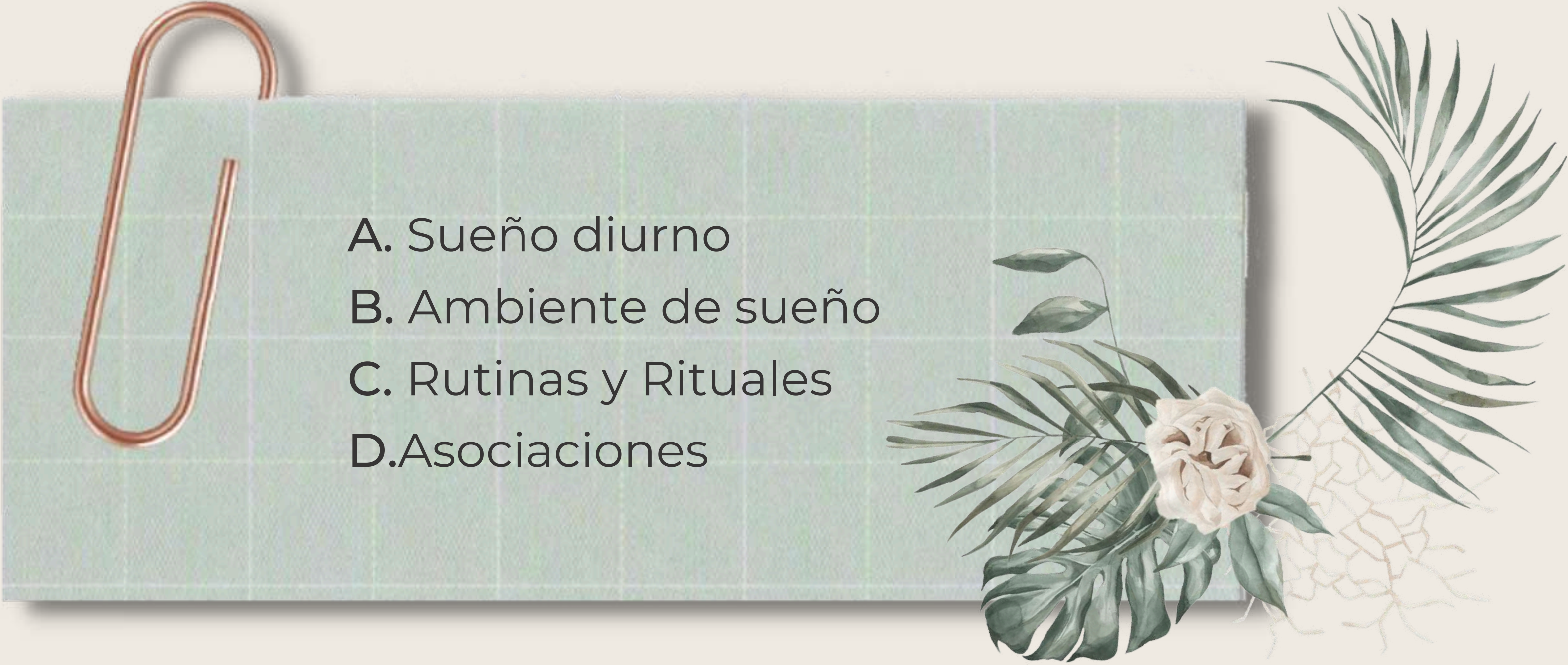
12-18 meses	4h-5h
-------------	-------

18-36 meses	5h-6h
-------------	-------

18-36 meses	5h-6h
-------------	-------



5. LOS 4 PILARES DEL SUEÑO

- 
- A. Sueño diurno
 - B. Ambiente de sueño
 - C. Rutinas y Rituales
 - D. Asociaciones



6. SUEÑO AUTÓNOMO

Siempre que la familia lo necesite

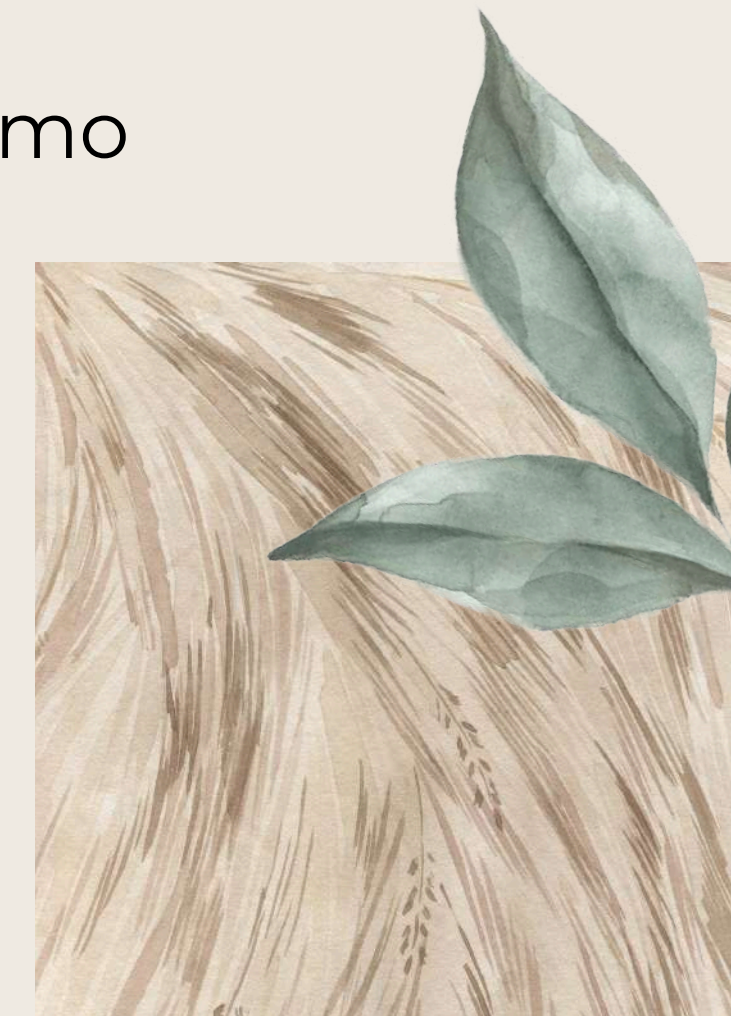
Recordad que las ayudas no son negativas

¿CUANDO EMPEZAR CON EL SUEÑO AUTÓNOMO?

- 
- MENOR 6 meses disfrutar con rituales
 - MAYOR 6 meses empezar con el sueño autónomo

¿LLANTO?

Forma de comunicación





MENOS DE 6 MESES:

-De 0 a 3 meses:

No intentar al 100% sueño autónomo pero sí hacerlo en el inicio de la noche



-De 4 a 6 meses:

Pueden que estén preparados o no, por tanto, podemos intentarlo sin esperar nada. Podemos practicar



7. EL SUEÑO POR EDADES

De 0 a 3 meses

- DUERMEN 14-20H
- DUERMEN Y COMEN PARA EVITAR HIPOGLUCEMIAS Y ASEGURAR LA PRODUCCIÓN DE LECHE EN LA MADRE
- NO DIFERENCIAN ENTRE DÍA Y NOCHE (LUZ EN SIESTAS)
- MAYOR SUEÑO LIGERO.



7. EL SUEÑO POR EDADES

De 4 a 7 meses

- PASAN DE 2 FASES A 5 FASES
- YA DIFERENCIAN EL DÍA Y LA NOCHE



7. EL SUEÑO POR EDADES

De 6/8 meses

8:00 despiertan
9:30 siesta 1 (1h-1'5h)
12:30/13:00 siesta 2 (1'5h-2h)
17:00 siesta 3 (30 mins)
20:00/20:30 dormir
*No dormir más de las 18h

De 9/15-18 meses

8:00 despiertan
10:00/10:30 siesta 1 (1h-1'5h)
14:00/14:30 siesta 2 (1'5-2h)
20:00/20:30 dormir
*no dormir más de las
16:00/17:00

De 15-18m- 3 años

8:00 despiertan
13:00 siesta 1 (1'5h-2'5h)
20:00/20:30 dormir
*no dormir más de las 16:00-16:30



7. EL SUEÑO POR EDADES

¿CUANTO DEBEN DORMIR?

*Son datos orientativos

Edad	Sueño total	Sueño Dia	Sueño Noche	Nº Siestas	Ventanas sueño
1er mes	15-18h	7'5-9h	7'5-9h	5-4	45-60 mins
2º mes	15-17h	6-7h	9-10h	5-4	45-60 mins
3er mes	15h	6-5h	9-10h	4-3	45-75 mins
4º mes	15h	5h	10h	4-3	1'5-2h
4º y 5º mes	15h	4-5h	10-11h	3	1'5-2'5h
6-8 meses	13'5-15'5h	3'5h	10-11'5h	3-2	2-3h
9-12meses.	14h	3-2'5h	11-11'5h	2	3-4h
12-18meses	13-13'5h	2'5-2h	11-11'5h	2-1	4'5-6h
18-24meses	12h	1'5h	10'5h	1	5-6h
3 años	11'5h	1h	11'5h	1	5-6h
4 años	11h	tiempo de relax	11h	-	-

11. ¿COMO TE PUEDO AYUDAR?

Si estás embarazada, o tienes un bebé de 0 a 6 meses



Empieza con buen pie su descanso

La guía “El Escondite” te va a enseñar a acompañar el sueño de tu bebé de forma cariñosa y respetuosa



[Descarga tu guía aquí](#)

11. ¿COMO TE PUEDO AYUDAR?

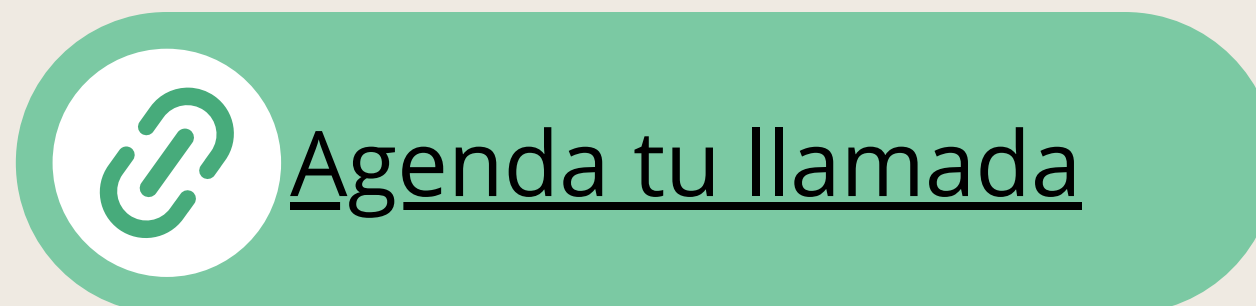
Si tu bebé tiene más de 6 meses y...

- Las noches parecen interminables por los despertares de tu bebé
- Dormir más de 2h seguidas es un sueño imposible
- Te cuesta crear rutinas que funcionen
- Sientes que lo has intentado todo sin éxito
- Las siestas son un caos
- Cada día es impredecible
- Solo hay lloros a la hora de ir a dormir...



Valoremos junt@s la situación

Agenda tu llamada de valoración gratuita y descubre cómo podemos mejorar el descanso de toda la familia



11. ¿COMO TE PUEDO AYUDAR?

Y si te has quedado con ganas de más...

Aquí te dejo mi página web





¡Muchas
Gracias
por confiar en mi!



hola@duermebel.com



[@Duermebel](https://www.instagram.com/Duermebel)



611 103 317