

## How to Help Your Baby Sleep Well

It's important to start good sleep habits early. Your baby's first year is a good time to start bedtime and naptime routines. This will help prepare your baby for good sleeping habits throughout childhood.



KidsHealth® All rights reserved

### Instructions

- Make a regular bedtime routine. It should include quiet activities such as bathing, changing diapers, reading, or singing.
- Put your baby in the crib, bassinet, or portable crib when they first become drowsy, but when your baby isn't yet asleep. This way, your baby can learn to fall asleep on their own.
- Feed or nurse your baby before putting down to sleep. Do not put your baby to bed with a bottle of formula, milk, or juice.
- To help prevent sudden infant death syndrome (SIDS):
  - Always place your baby to sleep on their back.
  - Put your baby in a crib or bassinet that meets all safety standards. Never put wedges, sleep positioners, pillows, blankets, bumpers, or toys in the crib or bassinet.
  - Keep the crib or bassinet in the room where you sleep. Don't have your baby sleep in bed with you.
  - Breastfeed your baby, if possible.
  - Give your baby a pacifier at nap and at bedtime. If your baby is breastfeeding, wait until breastfeeding is going well before using a pacifier, usually when your baby is about 3–4 weeks old.
  - Don't let your baby get too hot while sleeping. Keep the room at a temperature that is comfortable for a lightly clothed adult.
  - If your baby falls asleep in a car seat, stroller, sling, or baby carrier, move them to the crib or bassinet as soon as possible.
  - Don't let anyone smoke around your baby.
  - Make sure everyone who cares for your baby follows these safe sleep practices.
- When your baby wakes at night to feed, keep the lights low and your voice quiet. Feed your baby, change the diaper if needed, then put your baby right back in the crib, bassinet, or portable crib.
- If your baby is older than 1 month and your health care provider says it's OK, let your baby fuss for a few minutes if they wake at night. This gives your baby a chance to settle and fall back asleep without you.
- If fussing is louder or longer than usual:
  - Check on your baby. Make sure that your little one isn't hungry or in pain, and does not seem sick. Change the diaper if it's bothering your baby.
  - If everything is OK, soothe your baby without picking them up. Try rubbing your baby's back or singing quietly.
  - When your baby is calm, leave. Let your baby try to fall asleep without you.

## Call Your Health Care Provider if...

- You have questions or concerns about your baby's sleep.

## More to Know

**How much sleep does my baby need?** Infants up to 3 months old sleep about 14–17 hours a day. Babies 4–12 months old need about 12–16 hours a day. At first, babies may sleep only an hour or two at a time, and their sleep is usually spread throughout the day and night. But as babies grow, they usually start sleeping longer, with more sleep taking place at night.



© 2023 The Nemours Foundation/KidsHealth®. Used and adapted under license by Lehigh Valley Reilly Children's Hospital. This information is for general use only. For specific medical advice or questions, consult your health care professional. KH-1606

## Cómo ayudar a su bebé a dormir bien

(How to Help Your Baby Sleep Well)

Es importante adquirir buenos hábitos de sueño desde temprana edad. El primer año de su bebé es un buen momento para comenzar con rutinas para irse a dormir la siesta y por la noche. Esto ayudará a su bebé a prepararse para lograr buenos hábitos de sueño durante la infancia.



© The Hamours Foundation/Kidshhealth


### Instrucciones

- Establezca una rutina regular para ir a dormir. Debe incluir actividades tranquilas, como bañarse, cambiarse los pañales, leer o cantar.
- Ponga al bebé en la cuna, el moisés o una cuna portátil cuando comience a estar adormecido, pero aún despierto. De esta manera, aprenderá a conciliar el sueño por sí solo.
- Alimente al bebé antes de hacerlo dormir. No ponga al bebé en la cama con un biberón con fórmula, leche o jugo.
- Para ayudar a prevenir el síndrome de muerte súbita del lactante, haga lo siguiente:
  - Coloque siempre al bebé a dormir boca arriba.
  - Ponga al bebé en una cuna o moisés que cumpla con todos los estándares de seguridad. Nunca coloque chichoneras, mantas, triángulos, cojines o juguetes junto con el niño en la cuna o el moisés.
  - Coloque la cuna o el moisés en la habitación donde usted duerme. No comparta la cama con su bebé.
  - De ser posible, amamante a su bebé.
  - Ofrézcale al bebé un chupete a la hora de la siesta y por la noche. Si está amamantando a su bebé, espere a que la lactancia materna esté bien establecida antes de usar un chupete (por lo general, a partir de las 3 o 4 semanas de vida).
  - No permita que el bebé se acalore mientras duerme. Mantenga la habitación del bebé a una temperatura confortable para un adulto con vestimenta ligera.
  - Si el bebé se queda dormido en el asiento del automóvil, en la silla de paseo o en un portabebé, páselo al moisés o a la cuna lo antes posible.
  - No permita que nadie fume cerca de su bebé.
  - Asegúrese de que todas las personas que cuidan a su bebé sigan estas prácticas de seguridad para la hora de dormir.
- Cuando el bebé se despierte por la noche para alimentarse, no encienda muchas luces y hable en voz baja. Alimente al bebé, cámbiele el pañal, de ser necesario, y después vuelva a ponerlo a dormir en su cuna o su moisés.

- Si su bebé tiene más de un mes de vida, y el profesional del cuidado de la salud lo permite, deje que el bebé lllore durante unos minutos cuando se despierte durante la noche. Esto le da al bebé la oportunidad de tranquilizarse y volverse a dormir sin su presencia.
- Si el llanto es más intenso o dura más tiempo de lo habitual, haga lo siguiente:
  - Vaya a ver al bebé. Asegúrese de que el pequeño no tenga hambre o dolor y que no parezca enfermo. Cámbiele el pañal, si cree que esto es lo que le está molestando al bebé.
  - Si todo está bien, calme al bebé sin levantarlo. Intente frotarle la espalda o cantarle en voz baja.
  - Cuando el bebé se calme, déjelo en la cuna y retírese de la habitación. Permita que el bebé intente dormirse sin su presencia.

 Llame al profesional del cuidado de la salud si...

- Tiene preguntas o preocupaciones acerca del sueño de su bebé.

 Más información

**¿Cuántas horas de sueño necesita mi bebé?** Los bebés de hasta 3 meses duermen aproximadamente 14 a 17 horas por día. Los bebés de entre 4 y 12 meses necesitan dormir unas 12 a 16 horas por día. Al principio, es posible que los bebés solo duerman una o dos horas seguidas y repartan las horas de sueño durante el día y la noche. Sin embargo, a medida que crecen, los bebés en general comienzan a dormir más, especialmente por la noche.



© 2023 The Nemours Foundation/KidsHealth®. Utilizado y adaptado bajo licencia por Lehigh Valley Reilly Children's Hospital. Esta información únicamente para uso general. Si necesita consejo médico específico o tiene preguntas, consulte con el profesional del cuidado de la salud. KH-1606.1