

Cuánto debe dormir un niño según la edad que tenga.

El sueño es un ingrediente esencial para la salud del bebé y de los niños. La calidad del sueño de un bebé afecta no sólo a su salud, sino también al bienestar de toda la familia. Cuando se cambia el bebé de la cuna a la cama, o se le traslada de la habitación de los padres a la suya propia, pueden aparecer algunas dificultades.

El problema es más preocupante cuando el bebé o el niño no duerme lo que tenía que dormir. Es muy importante que sepamos cuánto sueño es suficiente para los pequeños. Todo depende de la edad y de su comportamiento. El comportamiento de los niños puede reflejar directamente la calidad de su sueño. Por eso, unos necesitan dormir más que otros, aunque tengan la misma edad.

¿Cuánto debe dormir un bebé?

Hasta los seis meses de edad.

El reloj interno de un bebé recién nacido todavía no está desarrollado. Entre el día y la noche, suelen dormir mucho, de 16 a 20 horas al día. En las primeras semanas, su sueño diurno suele interrumpirse a intervalos de 2 o 3 horas para sus tomas de leche. A partir de del segundo mes, podrá dormir durante periodos más largos de tiempo. A partir del tercer mes, los bebés suelen dormir un poco más por las noches, de 6 a 8 horas sin interrupciones, y unas cinco horas durante el día, lo que alivia bastante a los padres.

A los cuatro meses, la mayoría de los bebés suele dormir en su propia habitación. Es muy importante, en esta etapa, que los niños aprendan a dormir por sí solos, y que distingan entre el día y la noche para que ésta última esté relacionada con el sueño prolongado. La rutina de horarios y de actividades es la mejor forma para educar a los pequeños y que concilien mejor el sueño. Les dará más seguridad y tranquilidad.



De seis a doce meses. *A los seis meses, el bebé ya dormirá siestas de tres horas durante el día y dormirá unas 11 horas durante la noche. En esta etapa, ya deben dormir por sí solos. Cuando están enfermos necesitarán*

más atención y cariño, por lo que es normal que los padres les cojan en brazos y les mimen más, porque eso les hará sentirse mejor.

Sin embargo, es conveniente que esta actitud no se alargue para que el bebé no coja el hábito. Cuando el bebé se despierta muchas veces durante una noche, puede que se sienta molesto por algo. Lo mejor es atenderlo y asegurarse de que todo está bien, es decir, que no tiene el pañal sucio o que no tiene calor o frío. Es aconsejable darle el chupete, acariciarle suavemente en su espalda o en la barriga, y punto. Cuánto más se acerca su primer cumpleaños, el bebé irá durmiendo paulatinamente un poco más por las noches.

De uno hasta los tres años. En esta etapa los bebés suelen echar siestas más cortas, de una o dos horas, por lo que aumentará su sueño durante la noche, en una media de 10 a 13 horas. Se debe mantener una rutina de actividades antes del sueño: el baño, la cena, el cuento, la música (relajante) y ¡a dormir! Es un ritual que ayudará mucho a que los pequeños entiendan que el acto de dormir es una actividad y una necesidad más. A los dos años, el niño ya podrá elegir el pijama que quiere usar, el peluche o el juguete con el que quiere dormir y el cuento que quiere que le cuente. Eso le hará partícipe de la rutina.

De los tres a los seis años. A los 3 años, los niños suelen dormir una siesta de una horita, y por la noche necesitan de 10 a 12 horas de sueño para sentirse descansados. A partir de los cuatro años, muchos ya dejan de dormir la siesta. Depende mucho del carácter y de las necesidades de cada niño.

De los seis a los nueve años. Durante estos años, los niños necesitan aproximadamente 10 horas de sueño durante la noche. Es importante que antes de que los niños se vayan a la cama, disfruten de un momento en privado con sus padres para conversar, compartir secretos, cuentos o música. Es una buena forma para prepararles para el sueño.

De los 10 a los 12 años. A estas edades, los niños sólo necesitan alrededor de 9 horas de sueño durante la noche. Todo dependerá de cómo esté de relajado o cansado.

(Artículo tomado de www.guiainfantil.com)