



Ayude a proteger a su familia en crecimiento

Un sueño seguro y reparador para su recién nacido

Los primeros meses de vida de un bebé pueden ser los más difíciles para los padres. Sin sentido del día o de la noche, los bebés tienen su propio horario de sueño y probablemente no coincida con el suyo. Agregue a eso los patrones de alimentación en constante cambio, y los padres a menudo tienen suerte si duermen dos horas seguidas. Usted no está solo. Este es un período breve en la vida de su bebé y estamos aquí para ayudarlo a superarlo.

¿Cuánto tiempo dormirá mi recién nacido?

Los bebés necesitan dormir mucho. Según la Fundación Nacional del Sueño, los recién nacidos deben dormir al menos 14 a 17 horas durante un período de 24 horas. Los recién nacidos generalmente se despiertan cada dos horas para comer, pero esto puede ser diferente para cada bebé. Si tiene un recién nacido que duerme más tiempo, es probable que deba despertarlo cada tres o cuatro horas para que pueda comer. Esto generalmente solo se necesita durante las primeras semanas. Una vez que su bebé comienza a aumentar de peso, está bien dejarlo dormir durante períodos más prolongados.

Algunos bebés comienzan a dormir toda la noche (unas 5 o 6 horas de forma continua) a los 2 o 3 meses de edad. Pero no se preocupe si su bebé no lo hace. Cada bebé es diferente.

¿Cómo deberían dormir los bebés?

Durante las primeras semanas de vida de un bebé, algunos padres deciden compartir la habitación. Esto es cuando coloca la cuna, la cuna portátil, el corralito para bebés o el moisés del bebé en la habitación de los padres en lugar de en un espacio separado. Esto permite mantener al bebé cerca y ayuda a alimentarlo, consolarlo y controlarlo por la noche. La Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) recomienda compartir la habitación, pero no la cama.

Ayude a proteger a su familia en crecimiento



Si bien compartir la habitación es una práctica segura, dormir en la misma cama con su bebé no lo es. Compartir la cama aumenta el riesgo de SIDS (síndrome de muerte súbita del lactante) y otras muertes relacionadas con el sueño. Siga estas recomendaciones para lograr un ambiente de sueño seguro para su pequeño:

- Siempre coloque al bebé sobre la espalda para dormir. Nunca coloque al bebé boca abajo o de costado.
- Use una superficie firme para dormir. Cubra el colchón con una sábana bien ajustada.
- No coloque nada más dentro de la cuna o el moisés. Esto incluye peluches, almohadas, mantas, edredones y protectores acolchados para cunas.
- Mantenga al bebé a una temperatura agradable. Vista a su bebé teniendo en cuenta la temperatura ambiente. No lo abrigue demasiado. Esté atento a los signos de que el bebé pueda tener mucho calor, como si suda o se siente caliente al tacto.
- Mantenga a su bebé alejado de los fumadores. El humo de segunda mano aumenta el riesgo de SIDS.
- Haga dormir a su bebé con un chupón. Sin embargo, si el bebé lo rechaza, no lo fuerce a usarlo.

Cuándo llamar a su proveedor.

Si bien la mayoría de los padres pueden esperar que su recién nacido duerma mucho o haga muchas siestas durante el día, el rango de lo que es normal varía considerablemente. Si tiene preguntas sobre el sueño de su bebé, hable con su proveedor.

Healthy First Steps®.

Como miembro de UnitedHealthcare Community Plan, usted tiene acceso a este programa especial que la ayuda durante y después del embarazo.

Para inscribirse, visite

[UHCHealthyFirstSteps.com](https://www.uhc.com/HealthyFirstSteps)

O llame al **1-800-599-5985**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

¿Tiene preguntas? Estamos aquí para ayudarle.

Llame al número gratuito **1-866-270-5785**, TTY 711

De 7 a.m. a 7 p.m., de lunes a viernes.

myuhc.com/CommunityPlan

