



GUÍA DE SUEÑO PERSONALIZADA

El sueño de tu bebé de 10 meses

10 meses

*Ritmo de sueño, un día de ejemplo, retos
habituales y qué ayuda de verdad en esta etapa.*

TIEMPO DESPIERTO

2 h 40 min – 4 h 20 min

SIESTAS AL DÍA

2

SUEÑO TOTAL / 24 H

12–15 h

NOCHE · SIESTAS

11 h · 2,5–3 h

Qué pasa con el sueño ahora

Estos meses suelen ser una de las etapas mas tranquilas y predecibles de todo el primer año. Tu bebé se asienta en dos siestas solidas al día, las ventanas de vigilia se alargan hasta aproximadamente 2h30m a 4h (un poco mas hacia los 10 meses) y las noches tienden a mantenerse en torno a 11 horas. El sueño total se situa comodamente entre 12 y 15 horas, con las siestas sumando unas 2,5 a 3 horas.

Con ventanas de vigilia mas largas y estables, el día por fin tiene un ritmo en el que puedes apoyarte. Una forma típica es: despertar, primera siesta a media mañana, una siesta mas larga por la tarde y luego a dormir tras la ultima ventana de vigilia. Como los horarios ahora son tan constantes, este es el momento perfecto para anclar ambas siestas a las mismas horas y al mismo lugar cada día.

Bajo esa calma, tu bebé esta muy ocupado: se pone de pie agarrandose, se desplaza apoyado en los muebles, balbucea y cada semana esta mas fuerte y curioso. Ese desarrollo es maravilloso y puede colarse en el sueño como emocion o como una habilidad nueva que practicar, pero la estructura de fondo de dos siestas y una noche solida es estable y merece la pena protegerla.

Un día de ejemplo

	
☀ 7:00 · despertar 🌙 20:00 · a dormir	
7:00	Despertar
10:30 – 11:45	Siesta 1
15:15 – 16:30	Siesta 2
20:00	A dormir 🌙

Si se despierta a las 6:00: Siesta 1 9:50–11:05 · Siesta 2 14:55–16:10 · a dormir 20:00

Retos habituales — y qué ayuda

El bebé se pone de pie o se desplaza dentro de la cuna a la hora de la siesta o de dormir y luego se queda atascado o frustrado.

Es una habilidad que tu bebé quiere ensayar, así que dale mucha practica en el suelo durante el día para ponerse de pie y, sobre todo, para volver a sentarse. En la cuna, manten respuestas tranquilas y breves: ayúdale con suavidad a tumbarse sin convertirlo en un juego y luego retírate. Baja el colchón a su posición mas baja para que un bebé de pie este seguro, y manten la cuna despejada, sin protectores, almohadas ni juguetes. Suele resolverse en una o dos semanas cuando la habilidad se vuelve automática.

Unos días regulares hacen parecer que el bebé esta listo para pasar a una sola siesta.

Casi ningún bebé esta realmente listo para una sola siesta antes de los 12 meses, así que trata unos días movidos como un bache, no como una señal. Una siesta corta o saltada suele ser por los dientes, un salto de habilidades o una ventana de vigilia algo descuadrada, no una verdadera señal de estar listo. Manten firmes las dos siestas, ajusta las ventanas de vigilia dentro del rango normal si los horarios se descuadran y ofrece ambas siestas en el sitio de siempre. Si de verdad se pierde una siesta, adelanta un poco la hora de dormir ese día para proteger la noche.

La segunda siesta (la de la tarde) se acorta, se pelea o se salta, desajustando la hora de dormir.

La siesta de la tarde es la mas fragil de las dos, y perderla demasiado pronto lleva a una tarde con exceso de cansancio. Protegela evitando que la primera siesta se alargue demasiado o se haga muy tarde, para que se acumule suficiente presión de sueño para la tarde. Ofrece la segunda siesta en una habitación tranquila y en penumbra a una hora constante. Si se convierte en una siesta muy corta o en un rechazo total, adelanta la hora de dormir ese día en lugar de forzar un tramo largo con demasiado cansancio.

Qué viene después

Alrededor del primer cumpleaños, muchos bebés atraviesan un bache notable: un estallido de caminar, las primeras palabras y una oleada de conciencia de separación pueden llegar todos a la vez. A menudo parece una huelga de siestas o una repentina disposición a dejar una siesta, pero suele ser una regresión del desarrollo más que un verdadero cambio de horario. La forma más estable de atravesarlo es seguir ofreciendo ambas siestas y mantener tu rutina de siempre, incluso los días en que se sienta temporalmente caótico. Las dos siestas casi siempre siguen teniendo su sitio bastante más allá de los 12 meses.

Lo que más ayuda ahora mismo

- ☾ Ancla ambas siestas a horas constantes y al mismo lugar tranquilo y oscuro cada día, para que el cuerpo de tu bebé aprenda a esperar el sueño.
- ☾ Baja el colchón de la cuna a su posición más baja ahora que el bebé puede ponerse de pie, y manten la cuna sin almohadas, protectores ni juguetes sueltos.
- ☾ Dale mucha práctica durante el día para ponerse de pie y volver a tumbarse, de modo que la nueva habilidad se ensaye en el suelo y no en la cuna a las 3 de la mañana.
- ☾ Cualquier día que una siesta sea corta o se salte, adelanta la hora de dormir en lugar de estirar la última ventana de vigilia y acabar con demasiado cansancio.

Sueño seguro

Sueño seguro (lo esencial): tu bebé duerme mejor y más seguro **solo, boca arriba y en una cuna despejada** — colchón firme y plano, sin almohadas, edredones, protectores ni peluches. Comparte habitación sin compartir cama, sobre todo antes de los 6 meses, y evita que pase calor. Ante cualquier duda sobre la respiración o el descanso de tu bebé, consulta con tu pediatra.

Cuándo consultar al pediatra

Cuándo consultar al pediatra: el sueño varía mucho de un bebé a otro, pero coméntalo con tu pediatra si notas **ronquidos fuertes, pausas en la respiración o respiración muy trabajosa**, si tu bebé no gana peso o come mal, si duerme muchísimo menos (o más) de lo esperado de forma constante y está irritable o apagado, o si te preocupa cualquier aspecto de su desarrollo. Esta guía es orientación general y no sustituye el consejo médico.

¿Y mañana, y el mes que viene?

Esta guía es la media para su edad. La app de **Nana** aprende el ritmo real de tu bebé y ajusta siestas y noche cada día. Gratis para empezar → nanababy.app · También online: <https://nanababy.app/es/sueno-bebe-10-meses/>