



GUÍA DE SUEÑO PERSONALIZADA

El sueño de tu bebé de 3 meses

3 meses

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

TIEMPO DESPIERTO

1 h 15 min – 2 h

SIESTAS AL DÍA

4

SUEÑO TOTAL / 24 h

14–17 h

NOCHE · SIESTAS

8–9 h · 7–9 h

Qué pasa con el sueño ahora

En algún momento entre los dos y los tres meses puede que empieces a notar el más leve indicio de un patrón. Las ventanas de vigilia se van alargando, desde alrededor de una hora a los dos meses hasta casi dos horas a los tres, y tu bebé aguanta despierto y atento más tiempo entre sueños. El total de sueño en las 24 horas sigue siendo grande, pero poco a poco empieza a agruparse, y hacia los tres meses muchos bebés se inclinan por sí solos hacia una hora de acostarse más temprana y más previsible.

Este cambio lo impulsa un reloj interno que por fin se está poniendo en marcha. El ritmo circadiano que no existía al nacer ahora se está desarrollando, así que tu bebé se vuelve un poco más sensible a la luz, a la oscuridad y al ritmo de vuestros días. Los tramos nocturnos suelen alargarse y lo peor de la confusión día-noche del recién nacido normalmente desaparece. Aun así, la presión de sueño sigue acumulándose deprisa, y por eso importa respetar esas ventanas de vigilia: un bebé sobrecansado de dos o tres meses se resiste a dormir con la misma fuerza que un recién nacido.

Un día realista en esta etapa sigue significando unas cuatro a seis siestas, que poco a poco se van reduciendo a cuatro con el paso de las semanas, con duraciones que siguen siendo imprevisibles. Las tomas continúan siendo frecuentes y marcan buena parte del ritmo. Es probable que aparezca un tramo de sueño nocturno más largo, a menudo en la primera parte de la noche, junto con un rato más irritable y difícil de calmar al caer la tarde. Todavía no es un horario, pero la materia prima ya está ahí.

Un día de ejemplo



7:00	Despertar
8:48 – 9:48	Siesta 1
11:36 – 12:36	Siesta 2
14:24 – 15:24	Siesta 3
17:12 – 18:12	Siesta 4
20:00	A dormir 🌙

Si se despierta a las 6:00: Siesta 1 8:00–9:00 · Siesta 2 11:00–12:00 · Siesta 3 14:00–15:00 · Siesta 4 17:00–18:00 · a dormir 20:00

Retos habituales — y qué ayuda

Cada tarde se descompone y llora, y no parece pasarle nada

La irritabilidad de la tarde-noche, a veces llamada la hora bruja, es muy frecuente a esta edad y suele alcanzar su punto máximo ahora, antes de ir calmándose en las semanas siguientes. Haz corta la última ventana de vigilia, baja las luces, reduce los estímulos y ofrece consuelo tranquilo como el pecho o el biberón, los brazos o un movimiento suave; si el llanto te parece excesivo o estás preocupada, coméntalo con tu pediatra.

Solo hace microsiestas y no duerme más de día

Las siestas cortas siguen siendo normales en el desarrollo ahora y a menudo se mantienen así hasta que los ciclos de sueño maduran hacia los cuatro meses, así que no puedes forzar una siesta larga. Busca reunir suficiente sueño diurno total repartido en varias siestas en lugar de una sola larga, y vigila las ventanas de vigilia para que empiece cada siesta antes de sobrecansarse.

Se resiste al primer tramo largo de la noche

Una hora de acostarse demasiado tardía y sobrecansada es el motivo más habitual de que un bebé se resista a ese primer tramo, así que prueba a adelantar un poco la hora de dormir y guíate por las señales de sueño más que por el reloj. Una rutina de calma corta y repetible (habitación en penumbra, toma, mimo, a la cuna adormilado) ayuda a avisar de que el sueño se acerca.

Qué viene después

Lo grande que se ve en el horizonte es la llamada regresión del sueño de los cuatro meses, y ayuda muchísimo entenderla de antemano. En realidad no es ninguna regresión: hacia los cuatro meses el sueño de tu bebé madura de forma permanente en ciclos con fases más ligeras y más profundas, muy parecidas a las de un adulto. Como ahora hay breves despertares entre ciclos, muchos bebés se despiertan más y durante un tiempo necesitan ayuda para volver a enlazar el sueño. Es una señal de un desarrollo cerebral sano, no un problema que hayas causado ni que puedas evitar. La mejor preparación es empezar ya una pequeña rutina de calma constante, para que cuando llegue el cambio tu bebé ya tenga señales conocidas y tranquilizadoras de que el sueño está en camino.

Lo que más ayuda ahora mismo

- 🌙 Empieza ya una rutina de calma corta y constante antes de dormir (por ejemplo luces bajas, toma, un mimo, a la cuna) para que le resulte familiar antes del cambio de los cuatro meses.
- 🌙 Guíate por las ventanas de vigilia y las primeras señales de sueño más que por el reloj, y empieza el siguiente sueño antes de que tu bebé caiga en el sobrecansancio.
- 🌙 Sigue acostando a tu bebé boca arriba sobre una superficie firme, plana y vacía, en siestas y noches, aunque cada vez se mueva más.
- 🌙 Prueba una hora de acostarse más temprana si las tardes se hacen cuesta arriba, y mantén el final del día tranquilo, en penumbra y sin sobreestimulación.

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-3-meses/>