



GUÍA DE SUEÑO PERSONALIZADA

El sueño de tu bebé de 4 meses

4 meses

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

TIEMPO DESPIERTO

1 h 30 min – 2 h 30 min

SIESTAS AL DÍA

4

SUEÑO TOTAL / 24 H

12–16 h

NOCHE · SIESTAS

9–10 h · 4–5 h

Qué pasa con el sueño ahora

Alrededor de los cuatro meses, el sueño de tu bebé atraviesa uno de los mayores cambios de toda su vida. Hasta ahora el sueño del recién nacido era sencillo: profundo o ligero, pasando fácilmente de uno a otro. Ahora su cerebro madura hacia ciclos de sueño más parecidos a los de un adulto, atravesando fases más ligeras y más profundas y despertándose un instante entre cada una. Es un desarrollo real y permanente, no una etapa pasajera que luego 'vuelve' a ser como antes. Se le llama la regresión de los cuatro meses, pero en realidad es una progresión: el sueño de tu bebé está madurando.

Como estos ciclos son más cortos que un tramo entero de sueño, tu bebé ahora se despierta un poco al final de cada uno, normalmente cada una o dos horas. Eso es completamente normal en un cerebro que madura. Se hace tan evidente porque el bebé nota el cambio de entorno al aflorar. Si se durmió mientras lo mecías o alimentabas, es posible que busque esa misma sensación para enlazar con el siguiente ciclo. No hay nada malo, y no lo has provocado tú.

La buena noticia es que ahora la estructura empieza a ayudar de verdad. A esta edad los bebés van bien con ventanas de vigilia de entre una hora y media y dos horas y media, unas cuatro siestas al día y entre doce y dieciséis horas de sueño cada veinticuatro horas, alrededor de nueve a diez por la noche y de cuatro a cinco en siestas. Un ritmo predecible y una rutina de relajación tranquila y repetible le dan a tu bebé las señales que necesita para dormirse con más facilidad a través de estos nuevos ciclos.

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

De repente se despierta cada una o dos horas toda la noche, cuando antes dormía tramos más largos.

Son los nuevos ciclos de sueño aflorando, no un paso atrás. Mantén las respuestas nocturnas tranquilas, silenciosas y aburridas, con luz tenue y hablando lo mínimo. Cuando puedas, deja que tu bebé practique dormirse al principio de la noche acostándolo adormilado pero despierto, para que se acostumbre a la sensación de quedarse dormido en la cuna. Si logra dormirse allí a la hora de acostarse, enlazar los ciclos durante la noche se vuelve más fácil. Respeta siempre el sueño seguro: boca arriba, sobre una superficie firme y plana, en su propio espacio despejado.

Las siestas se han quedado en un solo ciclo corto de unos treinta a cuarenta y cinco minutos.

Las siestas cortas son muy habituales ahora porque termina un ciclo de sueño y el bebé se despierta del todo en lugar de enlazar con el siguiente. Vigila ventanas de vigilia adecuadas a su edad, de una hora y media a dos horas y media, para que se acueste ni poco ni demasiado cansado, y mantén el ambiente de la siesta oscuro y constante. Puedes esperar un momento antes de acudir corriendo, porque algunos bebés se reenganchan solos. Las siestas cortas suelen alargarse de nuevo a medida que los ciclos maduran en las próximas semanas.

Se resiste a la hora de dormir y llega acelerado y sobrecansado al final del día.

El final de la tarde y la noche es cuando se acumula el sobrecansancio, y eso hace que dormirse cueste más, no menos. Protege la última ventana de vigilia manteniéndola algo más corta y bajando luces y ruido bastante antes de acostarlo. Usa cada noche la misma rutina breve y tranquila, por ejemplo baño, toma, cuento, cuna, para que la propia secuencia sea una señal de que llega el sueño. Un bebé que llega calmado a la hora de dormir, y no agotado, se duerme mucho mejor.



Qué viene después

Durante el mes siguiente, más o menos, muchos bebés empiezan a pasar de cuatro siestas hacia tres, a medida que cada siesta se alarga un poco y se vuelve más predecible. La consolidación de las siestas suele verse como la siesta de la mañana y la del mediodía haciéndose más sólidas, mientras una tercera siesta más corta sostiene el final de la tarde hasta la hora de acostarse. Rara vez ocurre en un solo día; verás días buenos y días revueltos mientras se asienta el ritmo. Seguir las señales de cansancio de tu bebé y mantener ventanas de vigilia adecuadas a su edad te llevará con suavidad hacia el patrón de tres siestas.



Lo que más ayuda ahora mismo

- Busca ventanas de vigilia de una hora y media a dos horas y media y deja que las señales de cansancio, no solo el reloj, te digan cuándo es el momento.
- Usa la misma rutina de relajación breve y tranquila antes de cada sueño para que la propia rutina anuncie que llega la hora de dormir.
- Cuando vaya bien, practica acostar a tu bebé adormilado pero despierto para que se acostumbre a dormirse en su propia cuna.
- Mantén el sueño seguro como algo innegociable: boca arriba, colchón firme y plano, sin ropa de cama suelta, almohadas ni protectores, y en su propio espacio despejado.



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-4-meses/>