



GUÍA DE SUEÑO PERSONALIZADA

El sueño de tu bebé de 5 meses

5 meses

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

TIEMPO DESPIERTO

1 h 45 min – 2 h 45 min

SIESTAS AL DÍA

3

SUEÑO TOTAL / 24 h

12–16 h

NOCHE · SIESTAS

9–10 h · 4–5 h

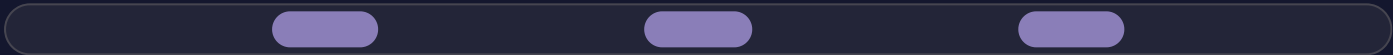
Qué pasa con el sueño ahora

Hacia los cinco meses, muchas familias sienten que el suelo vuelve a estar firme bajo sus pies. El gran cambio de los cuatro meses ya quedó atrás: esos ciclos de sueño parecidos a los de un adulto son ya la forma permanente de dormir de tu bebé, y los dos estáis aprendiendo a manejarlos. Los despertares suelen volverse algo menos dramáticos a medida que tu bebé practica pasar de un ciclo al siguiente, sobre todo cuando ha tenido oportunidades de dormirse en su propia cuna.

Por estas fechas suele aparecer el día de tres siestas. Las ventanas de vigilia se alargan hasta más o menos una hora y tres cuartos a dos horas y tres cuartos, y el día tiende a organizarse en una siesta sólida por la mañana, una buena siesta al mediodía y una tercera siesta más corta al final de la tarde que hace de puente hasta la hora de acostarse. Esa última siesta cumple una función importante: quita presión para que tu bebé no llegue sobrecansado a la noche. En conjunto, tu bebé sigue necesitando 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.

El sueño nocturno también empieza a ser realmente capaz de consolidarse en tramos más largos. Eso no significa que todas las noches vayan a ser de un tirón, y es muy posible que las tomas sigan formando parte de la noche de tu bebé. Pero su cerebro que madura, junto con un ritmo predecible y una hora de acostarse tranquila, le dan la base para enlazar más ciclos y calmarse con más suavidad cuando aflora.

Un día de ejemplo

	
☀ 7:00 · despertar 🌙 20:00 · a dormir	
7:00	Despertar
9:30 – 10:30	Siesta 1
13:00 – 14:00	Siesta 2
16:30 – 17:30	Siesta 3
20:00	A dormir 🌙

Si se despierta a las 6:00: Siesta 1 8:45–9:45 · Siesta 2 12:30–13:30 · Siesta 3 16:15–17:15 · a dormir 20:00

Retos habituales — y qué ayuda

Se despierta para empezar el día muy pronto, sobre las cinco de la madrugada, y no se vuelve a dormir.

El despertar precoz tiene varias causas frecuentes: una habitación que deja entrar la luz temprano, una última siesta u hora de acostarse que dejan la noche demasiado larga o demasiado corta, o un sobrecansancio acumulado. Deja la habitación lo más oscura que puedas con seguridad, mantén los despertares de antes del amanecer tranquilos y aburridos, con poca luz e interacción, y comprueba que la última ventana de vigilia y la hora de acostarse no dejen un hueco demasiado grande. Los ajustes pequeños y pacientes a lo largo de varios días funcionan mejor que un gran cambio de un día para otro.

El paso de cuatro siestas a tres es irregular, con días que piden una cuarta siesta y otros no.

Las transiciones de siestas casi nunca son limpias. Los días en que las siestas salen cortas o tu bebé parece agotado antes de acostarse, está bien ofrecer una cuarta siesta breve o adelantar un poco la hora de dormir para protegerlo del sobrecansancio. Los días en que las tres siestas aguantan, déjalas. Sigue el día que tienes delante en lugar de forzar un horario fijo, y apóyate en las señales de cansancio y en ventanas de vigilia adecuadas a su edad, de una hora y tres cuartos a dos horas y tres cuartos, para guiar cada transición.

Arranques en falso: tu bebé se duerme al acostarlo pero se despierta del todo treinta a sesenta minutos después.

Un arranque en falso suele significar que tu bebé completó su primer ciclo de sueño corto y se despertó al terminar, a menudo porque la última ventana de vigilia se alargó demasiado y apareció el sobrecansancio, o porque la rutina fue demasiado apresurada. Prueba una rutina de acostarse tranquila y sin prisas en una habitación oscura, y asegúrate de que el último rato despierto no sea demasiado largo. Responde con suavidad y mantén todo silencioso y de bajo perfil, ayudándolo a volver a dormirse igual que se durmió al principio de la noche.



Qué viene después

Los próximos meses traen grandes saltos de desarrollo alrededor de los seis a ocho meses, cuando tu bebé aprende a sentarse y luego a gatear. Las nuevas habilidades son emocionantes, pero a menudo repercuten en el sueño, porque a los bebés les encanta practicarlas en los peores momentos posibles, incluida la mitad de la noche. En algún punto entre los siete y los nueve meses muchos bebés pasan de tres siestas a dos, a medida que las ventanas de vigilia se alargan más, y quizá oigas hablar de una 'regresión de los ocho meses' en el horizonte, que suele ser justo estos saltos y el cambio de siestas llegando a la vez. Sigue apoyándote en tu ritmo predecible y tus rutinas tranquilas; es exactamente lo que sostiene a tu bebé en cada etapa nueva.



Lo que más ayuda ahora mismo

- 🌙 Busca ventanas de vigilia de una hora y tres cuartos a dos horas y tres cuartos y deja que la última siesta corta proteja de una hora de acostarse con sobrecansancio.
- 🌙 Deja la habitación lo más oscura que puedas con seguridad para ayudar tanto con las siestas como con el despertar precoz.
- 🌙 Mantén la hora de acostarse tranquila y sin prisas, y trata los despertares nocturnos y de la madrugada como momentos silenciosos y de poca estimulación.
- 🌙 No cedas en el sueño seguro: 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-5-meses/>