



GUÍA DE SUEÑO PERSONALIZADA

El sueño de tu bebé de 7 meses

7 meses

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

TIEMPO DESPIERTO

2 h 10 min – 3 h 20 min

SIESTAS AL DÍA

3

SUEÑO TOTAL / 24 H

12–15 h

NOCHE · SIESTAS

10–11 h · 3–4 h

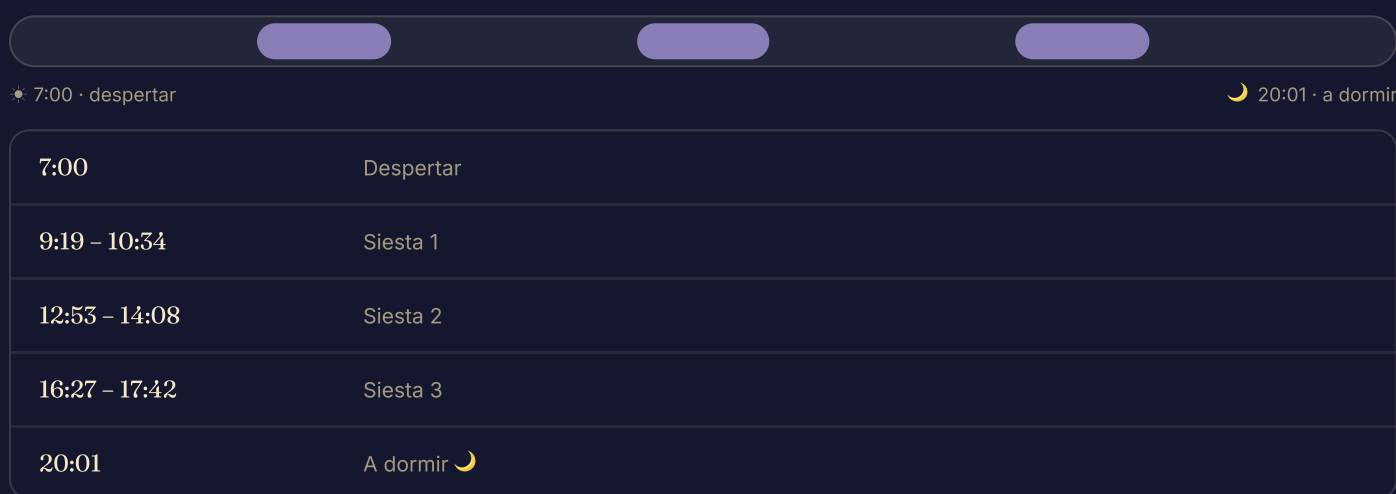
Qué pasa con el sueño ahora

Tu bebé entra en un capítulo nuevo y emocionante. Hacia los seis meses suelen empezar los sólidos como un complemento divertido de la leche (que sigue siendo lo principal por ahora), y quizá notes que por fin las noches pueden consolidarse de verdad. Donde antes las tomas y los despertares se repartían de forma imprevisible en la oscuridad, muchos bebés a esta edad ya encadenan tramos de sueño nocturno más largos.

Durante el día la forma se asienta en unas tres siestas: dos más sustanciosas y una tercera siesta corta a última hora de la tarde que solo rellena el depósito antes de acostarse. Las ventanas de vigilia se alargan un poco, así que tu bebé aguanta despierto tramos entre sueños sin caer en el sobrecansancio. Es este ritmo diurno, más que cualquier truco, lo que sostiene las buenas noches.

Esta es la etapa en la que la estructura del día empieza a importar más que nada. Un flujo predecible de vigilia, toma, juego y sueño le da a tu bebé los raíles para dormirse bien. No necesitas un reloj rígido, pero un orden familiar y unas rutinas de calma constantes ayudan a su cuerpo a aprender qué viene después y hacen mucho más probables las noches consolidadas.

Un día de ejemplo



Si se despierta a las 6:00: Siesta 1 8:34–9:49 · Siesta 2 12:23–13:38 · Siesta 3 16:12–17:27 · a dormir 20:01

Retos habituales — y qué ayuda

La tercera siesta se convierte en una batalla diaria. Esa siesta corta de la tarde cuesta cada vez más, con peleas largas en la cuna o un rechazo total, y suele ser la primera señal tranquila de que se acerca la transición de tres a dos siestas.

Mantén el tercer sueño como una siesta corta de verdad, no como una siesta larga, y ponle un tope para que no reste presión de sueño para la noche. Los días en que simplemente no ocurra, tómallo como una señal y no como un problema, y adelanta la hora de acostarse para salvar el hueco. Adelantar la hora de dormir es tu mejor válvula de escape para que no llegue una tarde de sobrecansancio.

Aparecen los despertares muy tempranos, con tu bebé despierto y listo para empezar el día mucho antes que tú. Es una de las frustraciones más comunes a esta edad y suele reflejar el equilibrio del día más que un reloj interno fijo.

Comprueba que la última ventana de vigilia antes de acostarse no sea demasiado larga y que el día no termine con sobrecansancio, que paradójicamente alimenta el despertar temprano. Una hora de acostarse más pronta y tranquila suele comprar una mañana más tardía. Mantén las mañanas tempranas a oscuras y sin estímulos para que se lean como noche todavía y no como inicio del día.

Noches partidas o sueño fragmentado cuando afloran nuevas habilidades motoras. Los bebés que aprenden a girar, sentarse o desplazarse suelen practicar de noche, despertándose para ensayar en la cuna y costándoles apagar el truco nuevo.

Dale mucho suelo y práctica durante el día para que el cuerpo se sacie de ensayo estando despierto. Por la noche mantén tu respuesta tranquila y con poca estimulación, ayudándole con suavidad a volver a dormirse sin convertirlo en hora de juego. Es una fase pasajera que se desvanece cuando la habilidad se vuelve natural.

Qué viene después

El camino que viene trae el conocido bache de los ocho meses, cuando grandes saltos motores como gatear y ponerse de pie se juntan con una nueva ola de conciencia de la separación y pueden sacudir el sueño por un tiempo. Alrededor de esa misma ventana de ocho a nueve meses suele completarse la retirada de esa tercera siesta corta y tu bebé avanza hacia un día más estable de dos siestas. Sostener ahora tus rutinas de calma es la mejor preparación para ambos.

Lo que más ayuda ahora mismo

- 🌙 Ancla el día con un orden predecible de vigilia, toma, juego y sueño para que tu bebé siempre sepa qué viene después, sin mirar el reloj con demasiada rigidez.
- 🌙 Trata el tercer sueño como una siesta corta y ponle un tope, y los días sin esa siesta simplemente adelanta la hora de acostarse para proteger la tarde-noche.
- 🌙 Ofrece mucho tiempo de suelo durante el día para ensayar habilidades nuevas como girarse y sentarse, para que haya menos impulso de practicarlas de noche.
- 🌙 Mantén los despertares nocturnos a oscuras, en silencio y sin estímulos, ofreciendo calma y contacto tranquilo en vez de luces, juego o interacciones largas.

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-7-meses/>