



GUÍA DE SUEÑO PERSONALIZADA

El sueño de tu recién nacido

Recién nacido

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

TIEMPO DESPIERTO

45 min – 1 h

SIESTAS AL DÍA

4–6

SUEÑO TOTAL / 24 H

14–17 h

NOCHE · SIESTAS

8–9 h · 7–9 h

Qué pasa con el sueño ahora

En estas primeras semanas tu bebé duerme muchísimo, pero repartido en tramos cortos a lo largo de todo el día y la noche, no en un bloque largo. Y así es exactamente como tiene que ser. El sueño del recién nacido funciona por ciclos y por las tomas, no por la hora que marca el reloj, así que un tramo que termina a los cuarenta y cinco minutos o a las tres horas es igual de normal. El reloj interno que algún día distinguirá el día de la noche todavía no se ha puesto en marcha.

Si las noches se hacen tan cuesta arriba es porque el estómago diminuto de tu bebé necesita llenarse a menudo, y el hambre siempre le gana al reloj. Además, a esta edad la presión de sueño se acumula muy rápido, y por eso las ventanas de vigilia son tan cortas: desde que se despierta, la mayoría de los recién nacidos vuelve a estar lista para dormir en unos cuarenta y cinco minutos o una hora. Si se pasa ese momento, un bebé sobrecansado suele costar más, no menos, de calmar. La confusión día-noche, con los ratos más despiertos y alerta cayendo a las dos de la madrugada, es un rasgo clásico y pasajero del cerebro recién nacido.

Un día realista no tiene una forma fija. Cuenta con cuatro a seis siestas de duración muy variable, tomas frecuentes y una noche partida en varios tramos. Hay periodos de 24 horas que suman más cerca de catorce horas de sueño y otros más cerca de diecisiete, y ambos están bien. Ahora mismo tu tarea no es montar un horario, sino seguir a tu bebé, alimentarle a demanda y descansar siempre que puedas.

Un día de ejemplo

	
☀ 7:00 · despertar 🌙 19:11 · a dormir	
7:00	Despertar
7:53 – 8:53	Siesta 1
9:46 – 10:46	Siesta 2
11:39 – 12:39	Siesta 3
13:32 – 14:32	Siesta 4
15:25 – 16:25	Siesta 5
17:18 – 18:18	Siesta 6
19:11	A dormir 🌙

Los recién nacidos van por ciclos, no por reloj — toma estos horarios como un ritmo y guíate por las señales de sueño.

Retos habituales — y qué ayuda

Mi bebé tiene el día y la noche cambiados

Esto se ordena solo a medida que madura el reloj interno, y tú puedes ayudar con suavidad: haz los días luminosos, habladores y con el ruido normal de la casa, y mantén las tomas nocturnas tranquilas, en penumbra y aburridas, hablando lo mínimo. Sal a la luz del día cuando puedas, porque la luz es la señal más potente para un ritmo que se está formando.

Solo se duerme encima de mí y se despierta en cuanto la dejo

Las siestas en brazos son normales en el recién nacido y perfectamente seguras mientras la sostenga un adulto bien despierto y sobrio, respetando las normas de sueño seguro. Si necesitas dejarla, prueba a hacer el traspaso cuando llegue al sueño profundo (extremidades flojas, unos diez a veinte minutos después), siempre boca arriba sobre una superficie firme, plana y vacía.

Sus siestas son cortísimas

A esta edad una siesta de veinte minutos y otra de dos horas son igual de normales, así que las siestas cortas no son un problema que haya que arreglar. Concéntrate en captar las primeras señales de sueño y ofrecer el siguiente descanso antes de que llegue el sobrecansancio, en lugar de intentar alargar una siesta concreta.



Qué viene después

Hay dos cosas en el horizonte. Hacia las seis u ocho semanas muchos bebés llegan a un pico de irritabilidad y llanto vespertino que puede resultar intenso, pero que suele calmarse hacia los tres o cuatro meses. Después llega el cambio más grande de todos: alrededor de los cuatro meses el sueño de tu bebé madura hacia un ciclo más parecido al del adulto, con varias fases, lo que se conoce como la regresión de los cuatro meses. Puede traer despertares más frecuentes, pero es un paso permanente hacia delante en el desarrollo del cerebro, no un paso atrás. No necesitas hacer nada especial ahora salvo seguir respondiendo con cariño; unas pocas señales suaves y repetidas a la hora de dormir irán preparando el terreno sin que se note.



Lo que más ayuda ahora mismo

- 🌙 Aprende las primeras señales de sueño (mirada perdida, ojos vidriosos, el primer bostezo, movimientos bruscos) y ofrece el sueño antes de que empiece el llanto, porque a un recién nacido sobrecansado cuesta mucho más calmarle.
- 🌙 Acuesta siempre a tu bebé boca arriba, sobre una superficie firme y plana, sin nada suelto alrededor, en cada sueño de día y de noche.
- 🌙 Expón a tu bebé a la luz natural durante el día y mantén las tomas nocturnas en penumbra y en silencio para ayudar a que se forme el reloj interno.
- 🌙 Cuida tu propio descanso: duerme cuando puedas, reparte las noches si tienes pareja y acepta ayuda, porque un cuidador descansado lo lleva mucho mejor.



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-recien-nacido/>