DUDAS HABITUALES SOBRE SIESTAS:

Cómo alargo las siestas de mi bebé o sé si tiene suficiente o no:

En el vídeo nº 5 te explico en detalle cómo alargar siestas. Si tu bebé está teniendo varios despertares nocturnos casi seguidos en la primera parte de la noche suele indicar que ha llegado demasiado cansado, por lo que revisa si necesitas alargar sus siestas o reducir la última ventana de sueño (desde última siesta a hora de acostar) y prueba varios días así para ver diferencias.

DUDAS HABITUALES SOBRE SUEÑO AUTÓNOMO:

¿Dónde está el límite a la hora de trabajar cualquier método de sueño autónomo?

El límite siempre lo pones tú. Pero recuerda que las primeras veces pueden tardar en dormirse entre 1 y 2h y es normal. Mejora muy rápido si tienes paciencia y eres constante. Si tu bebé tiene menos de 3-4 meses puedes intentarlo 30-45 minutos cada día, con lo que te sientas cómodo/a hasta conseguirlo. Si tu bebé es mayor, mi mejor recomendación es que aguantes hasta que se duerma.

He intentado algún método de sueño autónomo pero mi bebé llora mucho y solo se calma con el pecho/biberón/brazos…

En el vídeo nº 10 te explico todo sobre cómo acompañar el llanto. Recuerda que es un cambio que tu bebé no quiere y mostrará resistencia y enfado por ello. Aquí es importante que seas muy constante y le transmitas siempre el mismo mensaje, ya que si en un inicio le niegas tu pecho o el biberón pero al cabo de un rato cedes a dárselo, cada vez llorará más porque asociará que si llora mucho termina consiguiendo aquello que quiere. El llanto es muy temporal si lo gestionamos bien (recuerda ver el vídeo las veces que necesites, te ayudará)

Cómo retirar el apoyo de pecho o biberón para dormir por la noche

Con cualquiera de los métodos de sueño autónomo que os explico en el curso (vídeo nº 7), y recuerda que es importante también que trabajes el sueño autónomo en los despertares nocturnos (en el vídeo nº8 os explico cómo gestionar los despertares con toma y sin toma)

OTRAS DUDAS HABITUALES:

Mi bebé se mueve mucho mientras duerme y hace muchos ruidos

Es una característica del sueño de los bebés. No es nada malo ni patológico. Revisa que por el día esté durmiendo lo que necesita o que pueda tener alguna molestia. Pero recuerda no intervenir si realmente no te necesita

¿Cómo gestiono el chupete por las noches? Mi bebé lo necesita pero se le cae o se lo quita

Vídeo nº 9 a partir del minuto 11 te explico todo sobre el chupete y cómo conseguir que aprenda a ponérselo solo

Dificultad para conciliar el sueño: ¿cómo mejorar?

Revisa el vídeo 4 sobre los pilares del sueño de tu bebé para ver si cumple con sus necesidades de sueño, quizá sus ventanas del sueño son muy grandes o muy pequeñas y necesitas probar a modificarlas para encontrar el momento ideal de ponerle a dormir. Revisa también si su entorno de sueño es adecuado (en el módulo se explica en detalle)

Mi bebé venía durmiendo muy bien ya y de repente ha empezado a despertarse más de repente: ¿por qué y/o qué hago?

Recuerda que el proceso de mejora del sueño no suele ser lineal, puede tener altibajos y es normal. Revisa que su sueño diurno sea correcto y revisa si estás gestionando adecuadamente los despertares nocturnos (vídeo nº 8), sin ofrecerle tomas nocturnas de más ni otros apoyos de sueño

Mi bebé se desvela: ¿Cómo saber de qué puede ser y cómo actuar?

El vídeo número 8 te explico en detalle todo sobre los desvelos nocturnos y cómo gestionarlos