



RUTINA MODELO PARA BEBÉS DE 7-8 MESES

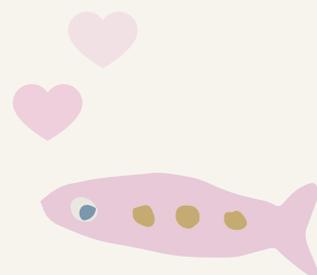
The ★ Baby
Sleep Club

BY CARLOTA

Aún recuerdo cuando mi primera hija, Blanquita, cumplió los 7 meses. De pronto ya no era una bebé que dormía todo el día y tenía capacidad de mantenerse despierta por mucho más tiempo ¡y de interactuar e involucrarse en los juegos! ¡Que emocionante era ver el mundo a través de sus ojos! Ver como cada día crecía y dominaba más habilidades...

La introducción a los alimentos sólidos fue todo un éxito, lo cual añadió toda una nueva dimensión a nuestras rutinas diarias. (Por favor no te preocupes si no es vuestro caso. Muchas veces lleva tiempo.)

Si tienes un bebé entre 7 a 8 meses, he creado esta guía para ti. Recuerda como siempre digo que si tu rutina es diferente y te funciona ¡no quiere decir que es incorrecta y no debes de cambiar nada! En cambio si las cosas no funcionan en casa, te animo a seguir esta guía.



Ventanas de Sueño



Las ventanas a esta edad (tiempo despierto) oscilan entre las **dos (2) y tres (3) horas** pero se ampliarán a alrededor de **2.5-3.5 horas e incluso hasta 4** al final del día y a medida que se acercan a los ocho (8) meses.

Las ventanas de sueño dependen de la hora del día.



La primera ventana es la más corta.

La ventana más larga es al final del día.



Por ejemplo, tu bebé de siete (7) meses puede necesitar una ventana de de 2.5 horas antes de la primera siesta del día, pero luego, puede aguantar hasta 3-3.5 horas antes de la hora de dormir.

Otros factores que pueden afectar:



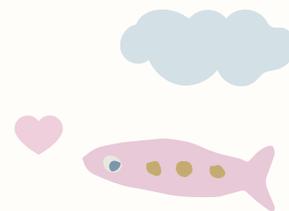
Nivel de actividad: si tu bebé pasa la mayor parte del tiempo despierto en una hamaquita, cochecito o portabebés, es posible que necesite un poco de tiempo antes de la siesta o la hora de dormir para liberar energía y cansarse. De lo contrario si ha realizado mucha actividad física, es probable que con menos tiempo despierto acumule la presión de sueño y cansancio suficiente para poder dormir.



Desarrollo individual: cada bebé es único y diferente (¡y eso es algo bueno!) por lo que algunos bebés de ocho meses tolerarán una ventana de sueño más larga (3-3.5 incluso 4 horas), mientras que otros necesitarán una un poco más corta (2.5-3 horas).



Siestas



Es común entre los 7-8 meses que los bebés muestren señales de que es hora de **eliminar la última siesta**.



Cuando tu bebé haga la transición de 3 siestas a 2, sus ventanas de sueño también se verán afectadas.

Si tu bebé todavía hace 3 siestas, aquí te presento una guía general, siguiendo las ventanas de sueño:

Aproximadamente **2 horas**
después de despertarse



SIESTA 1



Aproximadamente **2.5 horas**
después del final de la Siesta 1



SIESTA 2

Aproximadamente **2 horas**
después del final de la Siesta 2



SIESTA 3



Una vez que tu bebé haga la transición a **2 siestas**:

Aproximadamente **2 - 5 horas**
después de despertarse



SIESTA 1



Aproximadamente **2.5 - 3 horas**
después del final de la Siesta 1



SIESTA 2

Aproximadamente **3.5 - 4 horas**
después del final de la Siesta 2



HORA DE DORMIR

Horario “Ideal”

(3 SIESTAS)

HORA	ACTIVIDAD
08.00	● Buenos días / Despertar ☀️
08.15	● Toma (1) 🍼
09.00	● Desayuno (sólidos) 🍓
	● Actividad / tiempo despierto 🎡
10.00 - 11.00	● Siesta (1) 🛌
	● Actividad / tiempo despierto 🎡
12.00	● Almuerzo (sólidos) 🥑 + Toma (2) 🍼
	● Actividad / tiempo despierto 🎡
13.30 - 15.30	● Siesta (2) 🛌
16.00	● Toma (3) 🍼
	● Actividad / tiempo despierto 🎡
17.30 - 18.00	● Siesta Puente (3) 🛌
	● Actividad / tiempo despierto 🎡
19.00	● Cena (sólidos)
19.20	● Baño, masajitos y pijama
19.40	● Toma (4) 🍼
20.00	● Rutina pre-cama dentro de habitación (saco de dormir, cuento, canción)
20.15 - 20.30	● A dormir 🌙

Horario “Ideal”

(2 SIESTAS)

HORA	ACTIVIDAD
08.00	● Buenos días / Despertar ☀️
08.15	● Toma (1) 🍼
09.00	● Desayuno (sólidos) 🍓
	● Actividad / tiempo despierto 🎡
10.30 - 11.30	● Siesta (1) 🕒
	● Actividad / tiempo despierto 🎡
12.00	● Almuerzo (sólidos) 🥑
	● Actividad / tiempo despierto 🎡
13.00	● Toma (2) 🍼
14.00 - 16.00	● Siesta (2) 🕒
16.00	● Toma (3) 🍼
	● Actividad / tiempo despierto 🎡
19.00	● Cena (sólidos)
19.20	● Baño, masajitos y pijama
19.40	● Toma (4) 🍼
19.50	● Rutina pre-cama dentro de habitación (saco de dormir, cuento, canción)
20.00	● A dormir 🌙

- 💖 Adapta estos horarios acorde a vuestra rutina diaria.
- ❗ **Tip!** Elige un horario que os funcione y comienza y termina todos los días a la misma hora.
- ✳️ *Si tu rutina es diferente y te funciona ¡no quiere decir que es incorrecta y no debes de cambiar nada!*

Tomas Nocturnas



A esta edad los bebés están listos para dormir de entre **11 a 12 horas** durante la noche sin necesidad de alimentarse, pero algunos bebés duermen mejor manteniendo alguna toma nocturna.



Siempre te recomiendo consultar con tu pediatra si no estás segura.



Ten en cuenta que para poder eliminar tomas nocturnas es importante asegurarse que tu bebé esté alimentándose bien durante el día y cubriendo la mayor parte de sus necesidades calóricas.

