



PRIMEROS 6 MESES

SUEÑO POR EDAD

MES

CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS

1er. mes

Evitar confusión día vs. noche.

2do. mes

4 a 5 horas continuas en el primer tramo de noche.

3er. mes

5 a 6 horas continuas en un solo tramo de noche / hora de inicio de día consistente / atención en no asociar leche = dormir.

4to. mes

6 a 8 horas continuas / recorrer hora de dormir / se establece siesta 1 / consolida estructura de sueño en ciclos de 45 min.

5to. mes

8 a 10 horas continuas de sueño / aparece la segunda y tercera siesta / pico de crecimiento.

6to. mes

10 a 11 horas continuas / 3.5 horas en el día en 3 siestas.



 (+52) 55.54.32.57.74