



Publicado en *Alimentación infantil - Nestlé Bebé* (<https://www.nestlebebe.es>)

[Inicio](#) > [¿Por qué no duerme?](#)

---

Compártelo

X



## ¿Por qué no duerme?

A menudo los bebés tienen dificultades para dormir y puede convertirse en un trastorno si la situación persiste. Atentos a estos consejos si tenéis problemas para dormir al bebé.

<https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/por-que-no-duerme?sourceid=101118> <sup>[1]</sup>

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



**Categoría:**

El ser mamá y papá

## ¿Por qué no duerme?

(0 valoraciones)

Martes, Octubre 9th, 2018

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compártelo](#)

A menudo los bebés tienen dificultades para dormir y puede convertirse en un trastorno si la situación persiste. Atentos a estos consejos si tenéis problemas para dormir al bebé.

Aunque existen diferentes factores que pueden ser causantes de las alteraciones del sueño del bebé, a continuación os mencionamos algunas **situaciones** y las posibles **causas** a corregir en cada caso:

1. Antes de **poner a dormir a vuestro peque** <sup>[6]</sup>, debéis de haberlo **alimentado** bien para que no pase hambre por la noche. El hambre puede ser uno de los motivos del mal sueño de vuestros bebés.
2. Debéis asegurarnos que la **temperatura** ambiental de la habitación sea la ideal, ya que puede estar sintiendo mucho frío o calor. Recordad que vuestros peques son muy sensibles a este tipo de factores.
3. Su **ropita** de dormir puede no ser la más cómoda. Debéis tratar que sea de una textura agradable y de una talla adecuada para su edad.

4. Asegúrate de que el colchón de su **cuna** no sea demasiado blando, ya que muchas veces algunos bebés se mueven mucho y se golpean con el borde de la cuna.

5. Es recomendable que en la habitación dónde duerma el bebé no entre luz de la calle, de los **rayos del sol**, pues ésta es una de las causas más frecuentes de que el bebé tenga el sueño cambiado. Es uno de los factores por el que los peques se despiertan con mucha facilidad.

6. A la inversa, existen casos en los que a los peques les da miedo la oscuridad. En esta situación, se recomienda comprar una pequeña **lamparita** con luz muy tenue y ponerla debajo, de tal forma que no le de la luz directamente en la cara mientras concilia el sueño.

Durante sus primeros meses, vuestro peque es mucho más sensible a algunos de estos factores y puede rápidamente despertar de su sueño.

---

**URL de origen:** <https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/por-que-no-duerme?sourceid=101118>

### **Enlaces**

[1] <https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/por-que-no-duerme?sourceid=101118>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/por-que-no-duerme?sourceid=101118&media=https://www.nestlebebe.es/sites/g/files/sxd771/f/styles/thumbnail/public&description=qué no duerme?](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/por-que-no-duerme?sourceid=101118&media=https://www.nestlebebe.es/sites/g/files/sxd771/f/styles/thumbnail/public&description=qué%20no%20duerme?)

[3] <https://twitter.com/share?text=%C2%BFPor%20qu%C3%A9%20no%20duerme%3F&url=https%3A//www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/por-que-no-duerme%3Fsourceid%3D101118&sourceid=101118>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/por-que-no-duerme?sourceid=101118>

[5] <https://www.nestlebebe.es/printpdf/830251?sourceid=101118>

[6] <https://www.nestlebebe.es/node/684081>