



**IABLE**

Institute for the Advancement  
of Breastfeeding &  
Lactation Education



**Normal Infant Sleep & Breastfeeding**  
**Sueño Normal de los Bebés y Lactancia**

**Dec., 2016**

English	Spanish
Ah...sleep. It seems so precious and limited when babies are young. New parents quickly learn not to take a good nights' sleep for granted. When should breastfed babies be expected to sleep throughout the night?	Ah... dormir. Parece un momento tan limitado y precioso cuando los bebés son pequeños y los nuevos padres aprenden rápidamente a no dormir bien de noche ¿Cuándo se espera que un bebé lactante duerma durante toda la noche?
Sleep is a work in progress during the first year of a baby's life. There is no easy answer.	El sueño es un trabajo en proceso durante el primer año de la vida de un bebé. No hay respuestas sencillas en este tema.
The First Month	El Primer Mes
In the first few weeks after birth, babies almost always fall asleep at the end of nursing. Their tummies are full, they just worked for their meal by actively nursing, and they are warm and cozy in mom's arms. Who wouldn't take a snooze after this?	En las primeras semanas luego del parto, los bebés generalmente se quedan dormidos luego de tomar el pecho. Sus pancitas están llenas, tuvieron una intensa actividad tratando de tomar el pecho y están cálidos y cómodos en los brazos de mamá. ¿Quién no se quedaría dormido después de esto?
Month 1-3	De 1 a 3 Meses
As the weeks go on, babies will breastfeed until they are full, fall into a relaxed mode at the breast, and shut their eyes to sleep. For almost all babies, nursing becomes associated with sleep. It is not a bad idea to start putting the baby down for a nap or sleep when the baby appears drowsy but not fully asleep yet. This will help the baby learn to transition him/herself to sleep without nursing.	A medida que pasan las semanas, los bebés toman el pecho hasta estar saciados, se quedan en un modo relajado sobre el pecho y cierran sus ojos hasta dormirse. Para casi todos los bebés, tomar el pecho se asocia con el sueño. No es mala idea comenzar a acostar al bebé para que duerma una siesta cuando parece estar somnoliento pero no totalmente dormido. Esto le ayudará al bebé a aprender la transición hacia el sueño sin necesidad de tomar el pecho.
Breastfed babies tend to eat more often than formula fed babies. Formula is harder to digest, and formula fed infants take a higher volume at each feeding compared to breastfed babies. A 3 month old formula fed baby typically takes 6-8 ounces per feed every 3-4 hours, and a breastfed baby will	Los bebés lactantes tienden a comer con mayor frecuencia que los bebés que se alimentan a leche de fórmula, ya que ésta es más difícil de digerir y los bebés que toman fórmula ingieren mayor cantidad de leche en comparación con los bebés lactantes. Un bebé de tres meses alimentado a fórmula

<p>often take 4 ounces every 2-3 hours. This means that breastfed babies are more likely to wake up at night to eat, after 3-6 hours of sleep, compared to a formula fed baby. There are no strict rules about this, since we all know that babies are individuals too, and some babies are deep sleepers, never stirring to noises or touch, whereas other babies are light sleepers, and easily awakened. Throw in a stuffy nose, gastroesophageal reflux, or some sort of pain, and what babies will do at night can be anyone's guess.</p>	<p>generalmente toma de 6 a 8 onzas por vez cada 3 o 4 horas y un bebé lactante generalmente toma 4 onzas cada 2 o 3 horas. Esto significa que los bebés lactantes generalmente tienden a despertarse durante la noche a comer luego de 3 a 6 horas de sueño, en comparación con un bebé alimentado a leche de fórmula. No hay reglas estrictas respecto de este tema, ya que todos sabemos que los bebés tienen características propias, algunos duermen más profundo sin despertarse con los ruidos ni con el tacto, mientras que otros bebés tienen un sueño más liviano y se despiertan fácilmente. Si a esto le agregamos una nariz congestionada, reflujo o algún tipo de dolor y todos sabemos lo que sucede con el bebé durante la noche</p>
<p style="text-align: center;"><b>Month 4-6</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>De 4 a 6 Meses</b></p>
<p>At this point breastfed babies begin reducing their frequency of nursing. After all they just doubled their birth weight (whew!), and now they intend to triple their weight by 1 year, in the next 8 months. This means that their calorie needs decrease, and they begin breastfeeding closer to every 4 hours rather than every 2-3 hours. By this time, many breastfed babies start to sleep longer, such as 6-8 hours over night. This is the point at which parents gain the expectation that the baby will sleep all night, and they start comparing notes with other families about infant sleep.</p>	<p>En este momento, los bebés lactantes comienzan a reducir la frecuencia de su amamantamiento. Después de todo, han duplicado el peso que tenían al nacer (¡increíble!) y ahora intentan triplicar su peso para el momento en el que cumplan un año, en los próximos 8 meses. Esto significa que sus necesidades calóricas disminuyen y que comienzan a alimentarse cada 4 horas aproximadamente y no cada 2 o 3 horas. En este momento, muchos bebés lactantes comienzan a dormir por más tiempo, por ejemplo de 6 a 8 horas por la noche. Aquí los padres comienzan a creer que su bebé podrá dormir toda la noche y empiezan a comparar los hábitos de sueño del bebé con otras familias.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Why Won't These Babies Sleep All Night?</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>¿Por Qué Estos Bebés no Duermen toda la Noche?</b></p>
<p>Breastfed babies are notorious for reverse-cycle nursing at 4-5 months when moms go back to work, which means they like to nurse at night. Breastfed babies often prefer to nurse rather than to receive bottles, so many babies will hold off on bottle feeding at daycare, and increase their frequency of nursing in the evening and overnight. In addition, 4-5 month old babies are distracted by life! They are busy bodies, wanting to know what their siblings are doing, who is walking thru the door, and what the sounds are outside. They are so busy checking everything out that they often nurse for a short 4-5 minutes at each feeding during the day. The price of</p>	<p>Los bebés lactantes se pueden presentar un ciclo inverso de amamantamiento a los 4-5 meses en el momento en que sus mamás regresan al trabajo, lo cual significa que les gusta tomar el pecho por la noche. Estos bebés a menudo prefieren tomar el pecho en vez del biberón, por lo cual reservan el biberón para el momento de la guardería e incrementan su frecuencia de amamantamiento por la noche y durante la madrugada. Además, los bebés que tienen entre 4 y 5 meses se distraen por la vida, ya que comienzan a querer saber qué hacen sus hermanos, quién entra por la puerta y qué son los sonidos del exterior. Están tan ocupados mirando todo lo que hay a su alrededor que a veces toman el</p>

<p>curiosity? Their hunger catches up with them at night!</p>	<p>biberón durante unos 4-5 minutos por vez durante el día. ¿El precio de su curiosidad? ¡Su hambre aparece a la noche!</p>
<p>Babies at this age may also wake up at night due to transient stages of fear, discomfort, and change in routine. Parents should not have the strict expectation that their babies will sleep through the night at this age. It may help to ensure that the baby takes in adequate calories during the day, and that the baby is in a comfortable routine throughout the day, while avoiding late afternoon or early evening naps.</p>	<p>Los bebés de esta edad también tienden a despertarse por la noche debido a sus estadios transitorios de miedo, molestia y cambio de rutina. Los padres no deben tener la expectativa estricta de que sus bebés dormirán toda la noche a esta edad. Algo que puede ayudarles es asegurarse de que el bebé consuma las calorías necesarias durante el día y que tenga una rutina cómoda durante el día, evitando las siestas al final de la tarde o entrada la noche.</p>
<p>Breastfeeding is most successful if babies wake up to nurse at least once per night at this age. If the baby sleeps longer than 6-7 hours at night, mom's prolactin level goes down. Prolactin is the hormone that urges that breasts to keep producing milk. If the baby goes a long period without nursing, such as 8-10 hours, not only might her milk supply go down, but her menses may come back, further lowering her milk supply, and increasing her chances of pregnancy.</p>	<p>La lactancia es más exitosa si los bebés se despiertan a tomar el pecho al menos una vez por noche a esta edad. Si el bebé duerme más de 6-7 horas por la noche, el nivel de prolactina de la mamá baja. La prolactina es la hormona que indica a los pechos que produzcan leche. Si el bebé pasa un período prolongado sin tomar el pecho, como 8 a 10 horas, no sólo baja el suministro de leche sino que además la mamá vuelve a menstruar, disminuyendo aún más su suministro de leche y aumentando las posibilidades de embarazo.</p>
<p><b>Months 6-9</b></p>	<p><b>De 6 a 9 Meses</b></p>
<p>Research indicates that babies are healthiest if they begin solid food at around 6 months of age. As long as the solids incorporate protein and fats, breastfed babies will probably sleep longer at night, with a decrease in nursing frequency. Babies should still nurse 5-6 times in 24 hours. This is where the sleep controversies come in. Is it time to force the baby to sleep all night, or is it OK to breastfeed a crying baby in the middle of the night? Many parents have a hard time deciding whether the baby is hungry or wants to nurse for comfort.</p>	<p>Las investigaciones indican que los bebés son más saludables si comienzan a ingerir comida sólida a los 6 meses de edad aproximadamente. A medida que los alimentos sólidos incorporan proteínas y grasas, los bebés lactantes probablemente duerman más por la noche, con una disminución en la frecuencia de amamantamiento. Los bebés siguen tomando el pecho unas 5 a 6 veces por día. Aquí aparecen las controversias respecto del sueño del bebé, ¿acaso es el momento de forzar al bebé para que duerma toda la noche o está bien amamantar a un bebé que llora a la mitad de la noche? A muchos padres les cuesta decidir si el bebé tiene hambre o desea tomar el pecho para sentirse mejor.</p>
<p>Advice at this point needs to be individualized. Some babies rely on that nighttime feeding for adequate calories, especially if they are not keen on solids yet. Other babies nurse for comfort for only a few minutes, just looking for a cozy way to get back to sleep. Before families make a decision that night time breastfeeding is no longer needed, it is best for</p>	<p>En este momento hay que individualizar los consejos. Algunos bebés dependen de tomar el pecho durante la noche para recibir las calorías adecuadas, especialmente si aún no le gustan mucho los sólidos. Otros bebés toman el pecho para calmarse por unos minutos, buscando una manera cómoda de volver a dormirse. Antes de que las familias tomen una</p>

<p>the baby to be seen by his/her physician to make sure growth is adequate, and there is not another reason for frequent awakening.</p>	<p>decisión, es mejor para el bebé que su médico lo revise para asegurarse de que su crecimiento es adecuado y que no hay otro motivo para despertarse frecuentemente.</p>
<p>However, breastfeeding mothers may notice a decrease in their milk supplies when the baby takes long stretches of sleep, or more than 7 hours.</p>	<p>No obstante, las mamás que amamantan a sus bebés pueden notar una disminución en su suministro de leche cuando el bebé comienza a dormir por períodos más prolongados o por más de 7 horas.</p>
<p>Nine month old babies are notorious for waking up frequently, whether breastfed or formula fed. This is the month of stranger and separation anxiety, in addition to excitement about new skills, such as first words, first crawl, or first step. Babies who were good sleepers often start to wake up at this age, sometimes several times at night. Hang in there parents, it does improve after a few weeks!</p>	<p>Los bebés que tienen nueve meses de vida generalmente comienzan a despertarse con frecuencia, ya sea que se alimenten a leche materna o leche de fórmula. Éste es el mes de la ansiedad de separación y además se suma la emoción de adquirir nuevas habilidades como gatear, decir las primeras palabras o dar los primeros pasos. Los bebés que antes dormían muy bien, a menudo comienzan a despertarse a esta edad, a veces en varias oportunidades durante la noche. Pero, tengan paciencia padres, ¡esto mejora luego de algunas semanas!</p>
<p><b>Months 10-12</b></p>	<p><b>De 10 a 12 Meses</b></p>
<p>By this point, breastfed babies are transitioning to an adult diet, partaking in the family meal but in a modified form to prevent choking. They are often nursing 4 times a day or more. As long as these babies are healthy and eating regular meals, they should not have a nutritional need to nurse at night. This is easier said than done! Babies still like to have the reassurance, company and warmth by nursing at night when they wake up. Many moms prefer to nurse their babies back to sleep, while others look for advice on how to stop nursing at night. Either approach is fine; it is the parents' decision, assuming that the baby has normal growth and development.</p>	<p>En este momento, los bebés lactantes están realizando una transición a la dieta adulta, participando en las comidas familiares de manera modificada para evitar el ahogamiento. Toman el pecho 4 veces al día o más. Siempre y cuando estos bebés estén saludables y coman bien en las comidas, no deberían tener la necesidad de alimentarse por la noche. Ahora bien ¡es más fácil decirlo que hacerlo! A los bebés les gusta sentirse seguros, acompañados y tibios al despertarse y para esto toman el pecho de su mamá por la noche. Muchas mamás prefieren amamantar a sus bebés para que vuelvan a dormirse mientras que otras buscan consejos sobre cómo dejar de dar el pecho a la noche. Cualquiera de los dos métodos está bien, es decisión de los padres (suponiendo que el bebé tiene un crecimiento y desarrollo normales).</p>
<p>Just remember, your child is just a baby, and that full night's sleep is yours in the future. Before you know it, you will seek advice on how to get your 13 year child out of bed for school each morning!</p>	<p>Sólo recuerde, su hijo/a es sólo un bebé y en el futuro usted podrá dormir toda la noche. ¡Antes de que se dé cuenta estará buscando consejos acerca de cómo levantar de la cama para llevar a la escuela a su adolescente de 13 años!</p>