



IABLE

Institute for the Advancement
of Breastfeeding & Lactation Education



Lactation and Infant Sleep *Lactancia y sueño infantil*

Ah...sleep. It seems so precious and limited when babies are young. New parents quickly learn not to take a good night's sleep for granted. When should breastfed or human milk-fed babies be expected to sleep throughout the night?

Ah... dormir. Parece tan precioso y limitado cuando los bebés son pequeños. Los nuevos padres aprenden rápidamente a no dar por sentado una buena noche de sueño. ¿Cuándo se debe esperar que los bebés amamantados o alimentados con leche humana duerman durante la noche?

Sleep is a work in progress during the first few years of a child's life. Having a baby who sleeps through the night is not an indication of excellent parenting, and having a baby who wakes frequently in the night is not a sign of poor parenting. It should not be expected that infants or toddlers sleep uninterrupted all night. There is no easy answer. The best strategy for infant and toddler sleep is usually a safe one that is most functional for your family. Please speak with a trusted healthcare provider if you have questions or concerns about your infant's sleep.

El sueño es un trabajo en progreso durante los primeros años de la vida de un niño. Tener un bebé que duerme toda la noche no es una indicación de una crianza excelente, y tener un bebé que se despierta con frecuencia por la noche no es una señal de una crianza deficiente. No se debe esperar que los bebés o niños pequeños duerman sin interrupción toda la noche. No hay una respuesta fácil. La mejor estrategia para el sueño de bebés y niños pequeños suele ser una estrategia segura que sea la más funcional para tu familia. Habla con tu proveedor de atención médica de confianza si tienes preguntas o inquietudes sobre el sueño de tu bebé.

Risk Reduction with Bedsharing

Families don't typically discuss bedsharing with their physicians, and the [Centers for Disease Control](#) recommends not bedsharing. However, multiple studies have shown that a large percentage of parents will share a sleep space with their baby at some point whether intentionally or by accident. We do not have strong data regarding low-risk bedsharing and how this affects the risk for suffocation or sudden infant death syndrome (SIDS), but we do know that unsafe bedsharing practices increases the risk of infant injury and/or death. Bedsharing often supports breastfeeding dyads, because mothers who sleep next to their breastfeeding infants tend to breastfeed more often and longer. Breastfeeding has also been shown to protect from SIDS. As with many other behaviors, such as driving in a car, we can discuss how to make bedsharing as safe as possible, if it is unavoidable. Below are recommendations for decreasing the risk of death or injury associated with sleeping in the same bed as your baby.

Reducción de riesgos con colecho

Las familias no suelen hablar con sus médicos sobre compartir la cama, y los [Centros para el Control de Enfermedades](#) recomiendan no compartir la cama. Sin embargo, múltiples estudios han demostrado que un gran porcentaje de padres compartirá un espacio para dormir con su bebé en algún momento, ya sea intencionalmente o por accidente. No tenemos datos sólidos sobre el colecho de bajo riesgo y cómo esto afecta el riesgo de asfixia o síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés), pero sí sabemos que las prácticas inseguras de colecho aumentan el riesgo de lesiones y/o muerte infantil. Compartir la cama a menudo apoya a las díadas lactantes, porque las madres que duermen junto a sus bebés lactantes tienden a amamantar con más frecuencia y durante más tiempo. También se ha demostrado que la lactancia materna protege contra el SIDS. Al igual que con muchos otros comportamientos, como conducir un automóvil, podemos discutir cómo hacer que compartir la cama sea

	<p>lo más seguro posible, si es inevitable. A continuación se encuentran recomendaciones para disminuir el riesgo de muerte o lesiones asociadas con dormir en la misma cama que tu bebé.</p>
<p>The Following Recommendations Reduce the Risks Associated with Bedsharing:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No one who lives in the home should smoke cigarettes or vape, even if it is done outside. • The lactating parent or partner sharing the bed must not use alcohol, marijuana, sleeping pills or other medications or substances that cause drowsiness. • The baby feeds at the breast and sleeps next to the lactating parent. • The baby is healthy and full term. Bedsharing is not considered safe for infants who were born preterm or low birth weight. • The baby is placed on their back to sleep. • The baby is lightly dressed and not swaddled, which prevents overheating and allows the baby to move if needed. • The lactating parent and infant are in a bed with a safe sleeping surface. <ul style="list-style-type: none"> ○ No pillows or comforters near baby ○ No soft bedding ○ No stuffed animals ○ No other adults, older siblings, or pets (Newborns should only be in bed with the lactating parent and/or their partner) ○ No risk of the infant falling out of the bed, or being caught between the bed and the wall, or the bed and the headboard ○ Not sleeping in a chair, recliner, or sofa 	<p>Las siguientes recomendaciones reducen los riesgos asociados con compartir la cama:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nadie que viva en el hogar debe fumar cigarrillos o vapear, incluso si se hace afuera. • La madre lactante o la pareja que comparte la cama no debe consumir alcohol, marihuana, somníferos u otros medicamentos o sustancias que provoquen somnolencia. • El bebé se alimenta del seno y duerme al lado de la madre. • El bebé está sano y a término. Compartir la cama no se considera seguro para los bebés que nacen prematuros o con bajo peso al nacer. • Se coloca al bebé sobre su espalda para dormir. • El bebé está ligeramente vestido y no envuelto, lo que evita el sobrecalentamiento y permite que el bebé se mueva si es necesario. • La madre lactante y el bebé están en una cama con una superficie segura para dormir. <ul style="list-style-type: none"> ○ Sin almohadas o edredones cerca del bebé ○ Sin ropa de cama blanda ○ Sin animales de peluche ○ Ningún otro adulto, hermanos mayores o mascotas (los recién nacidos solo deben estar en la cama con la madre lactante y/o su pareja) ○ No hay riesgo de que el bebé se caiga de la cama o quede atrapado entre la cama y la pared, o entre la cama y la cabecera ○ No dormir en una silla, sillón reclinable o sofá
<p>Additionally, the cuddle curl is a common position that lactating parents use with infants. In this position, the parent lies on their side and forms a “C” position around the baby with the arm closer to the mattress above the baby’s head, baby positioned on their back at the level of the parent’s breast, and the parent’s legs curled up under</p>	<p>Además, el abrazo acurrucado es una posición común que las madres lactantes usan con los bebés. En esta posición, la madre se acuesta de lado y forma una posición de "C" alrededor del bebé con el brazo más cerca del colchón por encima de la cabeza del bebé, el bebé colocado boca arriba al nivel del seno de la madre y</p>

<p>where baby is sleeping. In this position, it is much harder to roll towards your baby and baby is ideally positioned to latch on and feed as needed through the night.</p>	<p>las piernas de la madre dobladas debajo de donde duerme el bebé. En esta posición, es mucho más difícil rodar hacia tu bebé y el bebé está idealmente posicionado para prenderse y alimentarse según sea necesario durante la noche.</p>
<p>If you or your baby have any other delivery complications or medical conditions, please discuss whether you and your baby have any additional factors that make bedsharing riskier that are not included in this document.</p>	<p>Si tú o tu bebé tienen otras complicaciones o condiciones médicas durante el parto, analiza si tu y tu bebé tienen algún factor adicional que haga que compartir la cama sea más riesgoso y que no esté incluido en este documento.</p>
<p>The First Month</p> <p>In the first several weeks after birth, babies almost always fall asleep at the end of nursing. Their tummies are full after working for their meal by actively nursing, hormones and fats in the breastmilk promote sleep, and babies are warm and cozy in their parents’ arms. Who wouldn’t take a snooze after this? This is totally normal behavior and it is fine to enjoy those close snuggles with your little one.</p>	<p>El primer mes</p> <p>En las primeras semanas después del nacimiento, los bebés casi siempre se quedan dormidos al final de la lactancia. Sus estómagos están llenos después de trabajar para obtener su comida al mamar activamente, las hormonas y las grasas en la leche materna promueven el sueño y los bebés están cálidos y cómodos en los brazos de sus madres. ¿Quién no tomaría una siesta después de esto? Este es un comportamiento totalmente normal y está bien disfrutar de esos abrazos cercanos con tu pequeño.</p>
<p>Months 1-3</p>	<p>Meses 1-3</p>
<p>As the weeks go on, babies will breastfeed until they are full, fall into a relaxed mode in the parents’ arms, then shut their eyes to sleep. For almost all babies, nursing is a natural way to enter sleep. Parents can try to set the baby down for a nap or sleep when the baby appears drowsy yet not fully asleep, but many parents find that this does not work. Babies are smart, and if they feel left alone and unsafe, they may cry. Alternatively, many parents choose to transfer their baby to a crib or bassinet once the baby is in a deeper stage of sleep. Some parents utilize babywearing to allow the baby to nap while they perform other tasks. It is important to be aware of safety tips with babywearing, to keep the baby safe.</p>	<p>A medida que pasan las semanas, los bebés maman hasta que están llenos, se relajan en los brazos de las madres y luego cierran los ojos para dormir. Para casi todos los bebés, la lactancia es una forma natural de entrar en el sueño. Los padres pueden tratar de acostar al bebé para una siesta o dormir cuando parece estar somnoliento pero no completamente dormido, pero muchos padres descubren que esto no funciona. Los bebés son inteligentes y si se sienten solos e inseguros, pueden llorar. Alternativamente, muchos padres eligen transferir al bebé a una cuna o moisés una vez que el bebé está en una etapa más profunda de sueño. Algunos padres utilizan el portabebés para permitir que el bebé duerma la siesta mientras realizan otras tareas. Es importante estar al tanto de las recomendaciones de seguridad con el porteo, para mantener al bebé seguro.</p>
<p>Human milk fed babies tend to eat more often than formula fed babies. Formula takes longer to digest, and formula fed infants typically take higher volumes at each feeding compared to breastfed babies. A 3-month old formula fed baby may take 4-6 ounces (120-180 ml) per feed every 3-4 hours while a breastfed baby will often take 2-4 ounces (60-120 ml) every 2-3 hours. Human milk fed babies are more likely to have shorter stretches of</p>	<p>Los bebés alimentados con leche materna tienden a comer con más frecuencia que los bebés alimentados con fórmula. La fórmula tarda más en digerirse, y los bebés alimentados con fórmula normalmente toman volúmenes más altos en cada alimentación en comparación con los bebés amamantados. Un bebé de 3 meses alimentado con fórmula puede tomar de 4 a 6 onzas (120 a 180 ml) por toma cada 3 a 4 horas, mientras que un bebé</p>

<p>sleep overnight compared to formula fed babies. More frequent awakening over night may be one reason why breastfed infants have a lower risk of sudden infant death syndrome. It is best to feed your baby based on their needs, to maintain your milk production and ensure proper infant growth. Babies at 1-3 months of age often sleep for 3-5 hours at a time overnight before awaking for feeding or reassurance. Babies are individuals too - 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, gastro-esophageal reflux, or pain, and what babies will do at night can be anyone's guess.</p>	<p>amamantado a menudo tomará de 2 a 4 onzas (60 a 120 ml) cada 2 a 3 horas. Los bebés alimentados con leche materna son más propensos a tener periodos más cortos de sueño durante la noche en comparación con los bebés alimentados con fórmula. El despertar más frecuente durante la noche puede ser una de las razones por las que los bebés amamantados tienen un menor riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante. Lo mejor es alimentar a tu bebé en función de sus necesidades, para mantener tu producción de leche y garantizar un crecimiento adecuado del bebé. Los bebés de 1 a 3 meses de edad suelen dormir de 3 a 5 horas seguidas durante la noche antes de despertarse para alimentarse o tranquilizarse. Los bebés también son individuos: algunos bebés tienen el sueño profundo, nunca se mueven con los ruidos o al tocarlo, mientras que otros bebés tienen el sueño ligero y se despiertan fácilmente. Agrega la congestión nasal, el reflujo gastroesofágico o el dolor, y lo que harán los bebés por la noche puede ser una incógnita.</p>
<p>This period of a baby's life can be exhausting. Hang in there, they will eventually learn to sleep longer stretches. As a lactating parent, if you are finding that you need more rest, it can be helpful to enlist the help of your partner or another adult and start your night earlier, such as 8 or 9 pm, and sleep in later in the morning. It is also reasonable to pump a bottle of milk a few hours before the next infant feeding, and leave the milk for your partner or another caregiver to feed the baby, while you take a 5 hour break overnight. In addition, it can be helpful to have your partner or another adult take responsibility for all nighttime activities other than feeding, such as changing diapers, soothing the baby, and bringing you water and other supplies as needed.</p>	<p>Este período de la vida de un bebé puede ser agotador. Espera, eventualmente aprenderán a dormir períodos más largos. Como madre lactante, si descubres que necesitas más descanso, puede ser útil contar con la ayuda de tu pareja u otro adulto y comenzar la noche más temprano, como a las 8 o 9 p. m., y dormir más tarde en la mañana. También es razonable sacarte un biberón de leche unas horas antes de la próxima alimentación del bebé y dejar la leche para que tu pareja u otro cuidador alimente al bebé, mientras tomas un descanso de 5 horas durante la noche. Además, puede ser útil que tu pareja u otro adulto asuma la responsabilidad de todas las actividades nocturnas que no sean la alimentación, como cambiar pañales, calmar al bebé y traerte agua y otros suministros según sea necesario.</p>
<p>Months 4-6</p>	<p>Meses 4-6</p>
<p>At this point, many breastfed babies have reduced their frequency of nursing. After all they just doubled their birth weight (whew!), and their plan is to triple their weight by 1 year of age, over the next 8 months. They may breastfeed closer to every 4 hours rather than every 2-3 hours. By this time, some breastfed babies sleep longer stretches overnight. This is the point at which parents might expect that the baby will sleep all night. Remember each mother-baby pair is unique. Some babies may continue nursing frequently overnight depending on many factors. Many babies wake up</p>	<p>En este punto, muchos bebés amamantados han reducido su frecuencia de lactancia. Después de todo, acaban de duplicar su peso al nacer (¡uf!), y su plan es triplicar su peso al año de edad, durante los próximos 8 meses. Pueden mamar más cerca de cada 4 horas en lugar de cada 2-3 horas. En ese momento, algunos bebés amamantados duermen más tiempo durante la noche. Este es el punto en el que los padres pueden esperar que el bebé duerma toda la noche. Recuerda que cada pareja madre-bebé es única. Algunos bebés pueden continuar lactando con frecuencia durante la noche dependiendo</p>

<p>because they feel unsafe and want to see a parent, especially after mom has gone back to work and the baby is in daycare. It is not uncommon for infants at this age to take smaller volumes overnight, depending on how well they fed during the day. If you are finding you need more rest, you can continue to use some of the strategies discussed above to get longer stretches of sleep at night.</p>	<p>de muchos factores. Muchos bebés se despiertan porque se sienten inseguros y quieren ver a uno de sus padres, especialmente después de que la mamá ha regresado al trabajo y el bebé está en la guardería. No es raro que los bebés de esta edad tomen cantidades más pequeñas durante la noche, según lo bien que se hayan alimentado durante el día. Si descubres que necesitas más descanso, puedes continuar usando algunas de las estrategias discutidas anteriormente para obtener períodos más largos de sueño por la noche.</p>
<p>Why Won't Babies Sleep All Night?</p>	<p>¿Por qué los bebés no duermen toda la noche?</p>
<p>Breastfed babies are notorious for reverse-cycle nursing at 4-5 months when their lactating parents go back to work, which means they like to nurse at night. Because some breastfed babies prefer to nurse rather receive bottles, they may take insufficient volumes via bottles 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 busybodies, wanting to know what their siblings are doing, who is walking thru the door, and what the sounds are around them. Such distractions often lead to short feeds during the day. The price of curiosity? Their hunger catches up with them at night!</p>	<p>Los bebés amamantados son conocidos por la lactancia de ciclo inverso a los 4-5 meses cuando sus madres lactantes regresan al trabajo, lo que significa que les gusta mamar por la noche. Debido a que algunos bebés amamantados prefieren mamar en lugar de recibir biberones, pueden tomar volúmenes insuficientes a través de los biberones en la guardería y aumentar su frecuencia de lactancia al atardecer y durante la noche. Además, ¡los bebés de 4 a 5 meses se distraen con la vida! Están ocupados, queriendo saber qué están haciendo sus hermanos, quién está entrando por la puerta y qué sonidos hay a su alrededor. Tales distracciones a menudo conducen a tomas cortas durante el día. ¿El precio de la curiosidad? ¡Su hambre la sacian por la noche!</p>
<p>After 4 months of age, babies may 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>Después de los 4 meses de edad, los bebés pueden despertarse por la noche debido a etapas transitorias de miedo, incomodidad y cambios en la rutina. Los padres no deben tener la expectativa estricta de que sus bebés duerman toda la noche a esta edad. Puede ser útil asegurarte de que el bebé ingiera las calorías adecuadas durante el día y que tenga una rutina cómoda durante todo el día, evitando las siestas al final de la tarde o temprano en la noche.</p>
<p>Babies who wake up to nurse in the middle of the night are contributing to breastfeeding success. Every time the baby breastfeeds, the lactating parent's body produces more prolactin, which is the hormone responsible for producing milk. If the baby takes an 8-10 hour break from breastfeeding, and the parent does not pump during this time, not only might the parent's milk production go down, but menses may come back, further lowering milk production and increasing the chances of pregnancy. Most lactating parents find that no more than a 7 hour</p>	<p>Los bebés que se despiertan para mamar en medio de la noche contribuyen al éxito de la lactancia. Cada vez que el bebé mama, tu cuerpo produce más prolactina, que es la hormona encargada de producir leche. Si el bebé se toma un descanso de 8 a 10 horas de la lactancia y no extraes leche durante este tiempo, no solo podría disminuir tu producción de leche, sino que también podrías volver a ver la menstruación, lo que reduciría aún más la producción de leche y aumentaría las posibilidades de embarazo. La mayoría de las madres que amamantan descubren que no más de 7 horas de descanso de</p>

break from nursing or pumping overnight helps to maintain their milk production.	amamantar o extraer leche durante la noche ayuda a mantener la producción de leche.
Months 6-9	Meses 6-9
<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, human milk fed 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 expect 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. Advice surrounding lactation and sleep 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, looking for a cozy way to get back to sleep. Before families make a decision that nighttime breastfeeding is no longer needed, it is best for 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>Las investigaciones indican que los bebés son más saludables si comienzan a comer alimentos sólidos alrededor de los 6 meses de edad. Mientras los sólidos incorporen proteínas y grasas, los bebés alimentados con leche materna probablemente dormirán más por la noche, con una disminución en la frecuencia de lactancia. Los bebés aún deben mamar 5-6 veces en 24 horas. Aquí es donde entran las controversias sobre el sueño. ¿Es hora de esperar que el bebé duerma toda la noche o está bien amamantar a un bebé que llora en medio de la noche? Muchos padres tienen dificultades para decidir si el bebé tiene hambre o quiere mamar para sentirse cómodo. Las recomendaciones relacionadas con la lactancia y el sueño deben ser individualizadas. Algunos bebés dependen de la alimentación nocturna para obtener las calorías adecuadas, especialmente si aún no les gustan los sólidos. Otros bebés maman por comodidad durante solo unos minutos, buscando una forma cómoda de volver a dormir. Antes de que las familias tomen la decisión de que ya no es necesario amamantar durante la noche, es mejor que el bebé sea visto por su médico para asegurarte de que el crecimiento sea adecuado y que no haya otra razón para despertarse con frecuencia.</p>
<p>Nine month old babies are notorious for waking up frequently, whether breastfed or formula fed. This is a normal developmental stage, not a 'regression' as it seems that 9 month olds experience stranger anxiety, separation anxiety, in addition to excitement about new skills, such as pulling up to stand, crawling, and finger feeding. Babies who were good sleepers often have a period of nighttime awakening at this age, sometimes several times at night. You may find your family needs to briefly use some of those newborn strategies mentioned above to help both parents get rest. Hang in there, it does improve after a few weeks!</p>	<p>Los bebés de nueve meses son conocidos por despertarse con frecuencia, ya sean amamantados o alimentados con fórmula. Esta es una etapa de desarrollo normal, no una "regresión", ya que parece que los niños de 9 meses experimentan ansiedad ante los extraños, ansiedad por separación, además de entusiasmo por nuevas habilidades, como levantarse para ponerse de pie, gatear y comer con los dedos. Los bebés que dormían bien a menudo tienen un período de despertar nocturno a esta edad, a veces varias veces durante la noche. Es posible que tu familia necesite usar brevemente algunas de las estrategias para recién nacidos mencionadas anteriormente para ayudar a ambos padres a descansar. Espera, ¡mejora después de unas semanas!</p>
Months 10-12	Meses 10-12
<p>By this point, many breastfed babies are eating a variety of food at the table with their family, in a modified form to prevent choking. They are often nursing 4 times a day or more and some infants continue to wake at night to</p>	<p>En este punto, muchos bebés amamantados comen una variedad de alimentos en la mesa con su familia, en una forma modificada para evitar que se atraganten. A menudo están mamando 4 veces al día o más y algunos</p>

<p>feed. Babies still like to have the reassurance, company and warmth of nursing at night when they wake up. Many lactating parents 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>bebés continúan despertándose por la noche para alimentarse. A los bebés todavía les gusta tener la tranquilidad, la compañía y el calor al mamar por la noche cuando se despiertan. Muchas madres lactantes prefieren amamantar a sus bebés hasta que se vuelvan a dormir, mientras que otras buscan recomendaciones sobre cómo dejar de amamantar por la noche. Cualquier enfoque está bien; es decisión de los padres, asumiendo que el bebé tiene un crecimiento y desarrollo normal.</p>
<p>Just remember, it takes time for infants and young toddlers to sleep through the night but they all will get there. Before you know it, you will be seeking advice on how to get your 13-year-old child out of bed for school each morning!</p>	<p>Solo recuerda, a los bebés y niños pequeños les toma tiempo dormir toda la noche, pero todos lo lograrán. ¡Antes de que te des cuenta, estarás buscando recomendaciones sobre cómo sacar a tu hijo de 13 años de la cama para ir a la escuela todas las mañanas!</p>
<p>Resources:</p> <p>Blair PS, Ball HL, McKenna JJ et al Bedsharing and Breastfeeding: The Academy of Breastfeeding Medicine Protocol #6, Revision 2019 Breastfeeding Medicine 15(1) 2020. (accessed May 1, 2022)</p> <p>La Leche League Safe Sleep Seven https://www.llli.org/the-safe-sleep-seven/ (accessed May 1, 2022)</p>	<p>Recursos:</p> <p>Blair PS, Ball HL, McKenna JJ et al Bedsharing and Breastfeeding: The Academy of Breastfeeding Medicine Protocol #6, Revision 2019 Breastfeeding Medicine 15(1) 2020. (accesado 1 de mayo del 2022)</p> <p>La Leche League Safe Sleep Seven https://www.llli.org/the-safe-sleep-seven/ (accesado 1 de mayo del 2022)</p>