



Conoce la nueva guía del bebé

Artículos, vídeos y podcasts sobre la preconcepción, las diferentes etapas del embarazo y crianza del bebé



Regresiones del sueño en bebés: causas, cuándo se producen y cómo afrontarlas

Cuando parece que el peque ha establecido una rutina en el sueño, sorprende con varias noches seguidas de desvelos y despertares. ¿Qué le pasa y qué podemos hacer?

Por [María Huidobro González](#) | 9 de junio de 2023



Imagen: [Pavel Danilyuk](#)

Los recién nacidos duermen en torno a 15-18 horas cada día. A veces, incluso creemos que tienen el [sueño cambiado](#), porque lo hacen durante el día y por la noche no consiguen conciliar el sueño. A los tres meses muchos bebés duermen del tirón unas 7-8 horas, aunque no es hasta más adelante cuando fijan su comportamiento nocturno: [a los seis meses empiezan a dormir toda la noche](#). Pero, a veces, cuando ya parece que nuestro hijo ha establecido una rutina en el sueño, nos descoloca con varias noches seguidas de desvelos y despertares. Ya no duerme como antes, ni nosotros tampoco. A continuación, **te contamos el porqué de estas regresiones en el sueño infantil, cuándo se producen y qué podemos hacer en estos casos.**

Causas de las regresiones de sueño en los bebés

Durante los tres primeros meses de vida, [el sueño del bebé](#) es muy activo, pues el recién nacido duerme muchas horas, pero también se despierta mucho, sobre todo para comer. Hasta que cumple el medio año de vida, sus despertares nocturnos aún son normales y habituales, pero ya hay peques que duermen toda la noche, un hito ya común con seis meses.

Sin embargo, cuando parece que su rutina permite descansar a toda la familia, puede que el bebé experimente **alteraciones en el sueño** para preocupación —y pánico— de sus padres:

- llora o protesta a la hora de dormir.
- se despierta con facilidad varias veces en la noche.
- le cuesta conciliar el sueño.
- no hace tanta siesta.

Estos cambios no solo ocurren a partir de los seis meses; suceden antes y después. Y **duran entre dos y seis semanas, según el peque**. Son las llamadas **regresiones del sueño** en el niño.

Rafí López, psicóloga especializada en sueño infantil, prefiere denominar a estas crisis de sueño “**progresiones**”. ¿Por qué? “Son un reflejo de los cambios cognitivos y madurativos que está experimentando el bebé de una forma saludable y esperable”, tranquiliza.

Al dormir se descansa de lo vivido, pero también se consolida la memoria. Por eso durante el sueño, todo progreso del peque es afianzado en su cerebro. “Cada micromovimiento que ha utilizado para aprender a coger un sonajero, por ejemplo, lo procesa en su cerebro durmiendo”, aclara la codirectora del Centro de Estudios del Sueño Infantil.

Regresiones del sueño en los niños según la edad

¿Cómo saber si mi bebé tiene regresión del sueño? Aunque esos ‘pasitos’ a los que hace referencia la experta son continuos a estas edades, hay etapas en las que esas crisis se aprecian mejor y se notan de forma más acusada en el sueño de los niños:



Regresión del sueño de los 3 meses

Los bebés de tres meses **maman más a menudo**. Demandan más leche materna porque están creciendo y esto hace que su apetito aumente. En esta [crisis de los tres meses](#), como detallan desde la Asociación Española de Pediatría (AEP), los bebés lloran más, duermen peor, se agarran al pecho y de repente lo sueltan... Lactan por el día, pero menos, ya que están más distraídos y estimulados, por lo que prefieren las [tomas nocturnas de lactancia materna](#) para alimentarse mejor. Y todo ello sucede cuando la madre tiene cada vez más cercana la fecha para volver al trabajo.



Imagen: [RDNE Stock project](#)

Regresión del sueño de los 4 meses

Poco después, llega la regresión más común. Los peques **cambian su ritmo biológico de sueño** y adquieren el ritmo circadiano, lo que supone pasar de tener dos fases de sueño (activo o REM y tranquilo o no REM) a las cinco del patrón de sueño del adulto.

Y como nosotros, cada vez que cambian de fase “se conectan al mundo un segundo para ver que todo está en orden”, explica la psicóloga. ¿Y cómo lo comprueban? A diferencia de los adultos, “los bebés reclaman nuestra atención —llorando— para ver si alguien les está cuidando; buscan seguridad en nosotros”, apunta. Y claro, se despiertan más a menudo.

Regresión del sueño de los 6 meses

El **desarrollo motor de los peques avanza muy rápido** en torno a los 4-6 meses. El bebé cada vez se mueve más durante el día, y también por la noche. Tiene un sueño inquieto. “Todos los movimientos que ensaya por el día, como agarrar un objeto, se reproducen por la noche para guardarlos en su memoria de largo plazo”, comenta la especialista en sueño infantil.

Es decir, los niños a estas edades **se mueven mucho mientras duermen**. Así que si se opta por [hacer colecho](#) o el peque a esta edad descansa en su cunita pero en la misma habitación que sus padres, estos están más pendientes de sus movimientos y, por lo tanto, también duermen peor.

Regresión del sueño de los 8 meses

A estas edades se produce “la revolución cognitiva más importante”, asegura Rafi López, ya que el peque toma conciencia de que es un ser independiente de su madre y, por tanto, tiene miedo a perderse y perderla. Siente **ansiedad o angustia por separación**, así que son frecuentes los despertares nocturnos buscando a su mamá.

Pero, además, esta crisis coincide con que el niño **comienza a gatear** o incluso a dar sus primeros **pasos**. También empieza a darle guerra la salida de los **dientes** y pronuncia sus primeras **palabras**.



Regresión del sueño a partir de los 12 meses

Bebé e infancia

Embarazo

Bebés y etapas

Infancia y familia

Índice

Recursos relacionados

Compartir

reflejo de la ansiedad por separación —les aterra estar solos—, tendrán sus “noches raras hasta que pasa la novedad”, advierte la también autora del libro ‘Dormir sin llorar’ (2014).

- A los **12 meses**: comienza a andar y hablar. Hace menos siestas y está más irritable por la noche.
- A los **18 meses**: el bebé es más independiente y aprende a hacer cosas para las que no requiere de los demás, como beber solito de un vaso. Esto implica que le cueste ir a la cama, por ejemplo. A ello tampoco ayuda que entra en otra fase de la dentición (aparecen los colmillos) y que de nuevo sufre episodios de ansiedad por separación.
- Sobre los **24-36 meses**: el peque va al cole, duerme en cama, no usa pañal, tiene otro hermanito... son muchos cambios que va procesando de día y de noche, por lo que la lucha por no ir a la cama o las pesadillas hacen acto de presencia.

Qué hacer ante una regresión del sueño del bebé



Imagen: [MART PRODUCTION](#)

[La mayoría de las regresiones infantiles se resuelven con paciencia, constancia, firmeza y cariño](#), y en ellas, las regresiones del sueño. A los padres y madres les ayuda mucho para tener paciencia entender que estas crisis están relacionadas con el desarrollo evolutivo de su hijo y son pasajeras. Aun así, conviene tener en cuenta:

- Las **rutinas**, que siempre les dan seguridad, son básicas.
- Nuestra presencia les hace sentirse seguros, así que, a veces, para superar la regresión bastará con **dormir cerca** del niño. Puede ser practicando el colecho cuando son bebés o poniendo por unos días un colchón hinchable en vuestra habitación si tiene o durmiendo algunas noches

en otra cama en el cuarto del peque, si es que tiene miedo.

- Es importante instaurar un ritmo de sueño acorde con las horas de **luz y oscuridad**.
- Hay que **evitar las luces artificiales** (pantallas) antes de irse a dormir. No se debe encender la luz en sus despertares.
- La **siesta** es positiva. En torno a los 6-7 meses, se puede intentar adaptarla un poco al horario que le convenga al adulto.
- Un **objeto de apego** en torno a los seis meses o una **luz quitamiedos** más adelante pueden servir para que se sienta más seguro.

→ Trucos para afrontar la regresión del sueño infantil

Ante **la primera regresión** del sueño, como explicamos en [este artículo sobre la crisis de los tres meses en lactancia](#), hay que adaptarse al niño, tener paciencia y amamantarlo en un ambiente tranquilo, silencioso y en penumbra para evitar que se distraiga.

En la **regresión de los 8 meses**, puedes ayudarlo a que adquiera la llamada "permanencia del objeto", una habilidad psicológica con la que el bebé comprenderá que los objetos (y las personas) siguen existiendo, aunque desaparezcan de su vista por un tiempo. ¿Cómo? Por el día, aprovecha a jugar con él al famoso cucú-tras o escondiendo un peluche bajo un pañuelo y dejando que él lo levante y descubra a su "amigo".

En las regresiones del sueño de **niños más mayores y espabilados**, y por tanto con mucha actividad cognitiva y "más intensos" por las noches, la psicóloga propone reciclar un reloj grande con esferas y asignar a las horas que interese una actividad con el niño (siesta a las 14:00 y dormir a las 20:30 horas, por ejemplo) que debe cumplir. "Mandas tú en el horario porque eres el adulto, pero el peque se siente partícipe de la decisión. Y ahorras discusiones, claro", comenta.

→ ¿Cuándo consultar con el pediatra?

Para Rafi López hay dos situaciones en las que resulta fundamental acudir al pediatra, pues no estaríamos ante una regresión del sueño:

- El peque está siempre cerca de la madre, duerme cerca de ese cuidador primario importante para él, está bien alimentado... pero **hasta en brazos está lloroso, enfadado, triste**.
- **El bebé ronca y no tiene mocos**. "Al respirar por la boca, se le seca más y, entonces, se despierta más por la noche pidiendo teta, biberón o agua, porque la nota seca", señala la especialista.

Y si quieres saber más, no dudes en consultar nuestra [Guía del bebé Eroski Consumer](#), donde puedes encontrar todas las claves para disfrutar del embarazo y de cada etapa de tu bebé.

Boletines EROSKI Consumer

Para estar al día y no perderte ninguna novedad en EROSKI Consumer, suscríbete nuestros boletines gratuitos.

- Suscríbete al boletín de Lo Mejor de la semana
- Suscríbete al boletín de la revista mensual EROSKI Consumer ES 

He leído y acepto las [políticas de privacidad](#)

¡Suscríbete!

Artículos relacionados



Bebés y etapas

¿Qué canciones de música son más relajantes para dormir a un bebé?

Por [María Huidobro González](#)



Infancia y familia

Melatonina para niños... ¿sí o no? Esto es lo que dicen expertos en sueño y pediatras

Por [María Huidobro González](#)



Bebés y etapas

Trucos para que los niños se vayan a la cama pronto

Por [EROSKI Consumer](#)



Infancia y familia

Duérmete, niño... ¡pero en tu cama!

Por [Marta Vázquez-Reina](#)

De interés

