



## **“SWEET DREAMS”**

This program helps resolve sleep issues with baby so that everyone can get a good night's sleep.

## SWEET DREAMS

### KIM WEST

Soon you will be home from the hospital and the joy of motherhood will begin. And with that joy, will come it's challenges and getting enough sleep will definitely be one of them.

### NANCY HOLTZMAN

When you first come home from the hospital, you are probably going to want to keep your baby near you at night. Keeping them near you at night allows you to keep an eye on their position and listen to them breathe. They need to feel safe and contained. A little bit of lulling motion, swaddling and containing the movement in the arms will make the baby sleep a little bit better. Those are the things that help them stay asleep.

### KIM WEST

When you get home, you are going to want to create a soothing spot for them to sleep. Whether it's in a cradle, bassinet, Moses basket or a crib.

### NANCY HOLTZMAN

I think a pleasant environment in the nursery or the room where the baby sleeps, is going to be helpful both for the baby and for the parent. Maybe you want the rocking chair in there.

### KIM WEST

In the first month, babies will sleep a lot. Over 16 to 18 hours per day. By the second month, roughly 15 to 17 hours. Your baby will probably only be awake for an hour and a half to two hours and will usually need to be fed every two to two and a half hours. In reality, this also becomes your schedule.

### NANCY HOLTZMAN

Babies aren't designed to sleep through the night from the very beginning. So it's going to be a little while before you get sleep. But you will. The first week home, it's really all about feeding. Getting breastfeeding established. It really will fill up your day.

### KIM WEST

To help settle your baby at night, it's essential that you set up a nice, consistent bedtime routine.

### NANCY HOLTZMAN

Babies thrive on routine, so developing a bedtime routine, keeping the environment calm. When the baby wakes up in the middle of the night, address their needs quickly, efficiently, without a lot of fanfare. So, if you can feed your baby, you can change them and settle them back to sleep as soon as you can so that you can go back to sleep.

### KIM WEST

Keeping the baby comfortable is key. Create a calming environment with soft colors and warm lighting. Newborns aren't able to regulate their temperature very well, so keep the nursery or bedroom between 68 and 72 degrees. One rule of thumb is to dress the baby in one layer more than you are comfortable wearing. In fact, because of the danger of suffocation, all pieces of loose fabric should not be in their bed. Including bumpers, toys and other loose articles of clothing. The position of the baby in the crib is also critically important.

**NANCY HOLTZMAN**

Of course it's important to put the baby on their backs to sleep. We know that putting babies on their backs dramatically reduce the risk of SIDS.

**KIM WEST**

Because babies are best sleeping on their backs, don't forget to also give your baby tummy time. It will help them gain strength for their head and muscles.

But maybe you are asking yourself, "But how do I get my baby back to sleep when they wake up?"

**NANCY HOLTZMAN**

Babies really need to feel a lot of rhythmic motion and a lot of close body contact. So draping that baby up on your chest and over your shoulder, walking, rocking, any type of regular rhythmic motion, can be lulling for a young baby. If the baby is crying, the motion needs to be bigger to calm a crying baby.

**KIM WEST**

Hi Renee. So I hear you are having some problems with your three-month old baby going to sleep.

**RENEE**

She only takes about 15 minutes to a half an hour during the day. But she does take a long stretch at night.

**KIM WEST**

Well, that is about right for her age. Because around three to four months of age, the night sleep is more developed and the day sleep has not been developed yet. So I want you to do two things. The first is to make sure that her windows of wakefulness, the times that she is awake between naps, is short enough so that she is not over-stimulated and over-tired. So, about an hour and a half to two hours. And then the second thing can be focused at bedtime, when you are home from work, putting her down a little bit more awake than she has been. So she can start to learn how to go to sleep. Okay?

**RENEE**

Okay.

**KIM WEST**

If you are needing some sleep, I suggest these few things. Really try to nap when your baby naps. Go to bed early enough and avoid as much caffeine as you can. And most of all, try to get some help. Whether it's someone coming over to help clean the kitchen or do the laundry for you so that you can take a few moments to take care of yourself.

Another great way to get advice is to join a mom's support group.

**MOM #1**

The surprising thing for me was that in the beginning I really didn't know that he got up or would get up every two hours to eat.

That was really helpful, to get me out of the house and have other moms to talk to.

**MOM #2**

He wasn't sleeping in a bassinet in our room in itially. We put him in the crib.

It's been great to really have a support group to sort of come and hear from all these other moms. That they are going through the exact same thing. It sort of gives you a chance to laugh at it and to sort of put it in perspective.

Right now it's like he eats and then he falls back to sleep, so, it's a beautiful thing.

**KIM WEST**

So let's sum up what you need to focus on to get your baby off to a great sleep start.

- Swaddle your baby.
- Create a safe, soothing place for your baby to sleep.
- Create a consistent calm bedtime routine.
- And around three to four months, focus on putting your baby down drowsy, but awake.
- And finally and most importantly, don't forget to take care of yourself.

For you and your baby, getting enough sleep those first few months will be your biggest challenge. So be patient and remember your baby will sleep through the night and that will be a wonderful thing.



## **“SOÑAR CON LOS ANGELITOS”**

Este programa ayuda a resolver problemas con el sueño del bebé para que todos puedan descansar por las noches.

## SOÑAR CON LOS ANGELITOS

### KIM WEST

Muy pronto, usted regresará del hospital a casa y la alegría de la maternidad comenzará. Y con esa dicha, vendrán los desafíos y poder dormir lo suficiente, definitivamente será uno de ellos.

### NANCY HOLTZMAN

Cuando regrese del hospital, probablemente querrá tener a su bebé con usted durante la noche. Tenerlo cerca de usted en la noche le permitirá controlar su posición y escucharlo respirar. Ellos necesitan sentirse seguros y contenidos. Acunarlos un poco, meciéndolos suavemente en sus brazos, hará que el bebé duerma un poco mejor. Esas son las cosas que los ayudan a quedarse dormidos.

### KIM WEST

Cuando llegue a casa necesitará crear un ambiente tranquilizador para que el bebé duerma. Así sea en una cuna o en un moisés.

### NANCY HOLTZMAN

Pienso que un ambiente placentero en la habitación donde el bebé duerme va a ser de ayuda para todos, el bebé y los padres. Tal vez quiera tener allí también una mecedora.

### KIM WEST

Durante el primer mes, los bebés duermen mucho, unas 16 a 18 horas por día. Alrededor del segundo mes aproximadamente duermen unas 15 a 17 horas. Su bebé probablemente esté despierto solamente por una hora y media o dos horas y usualmente necesitan ser alimentados cada dos horas, dos horas y media. En realidad, este también se convertirá en su horario.

### NANCY HOLTZMAN

Los bebés no están programados para dormir durante la noche desde un principio. Así que pasará un tiempo antes de que usted pueda dormir bien. Pero lo hará. La primera semana en casa se trata sobretodo de la alimentación. Establecer la lactancia realmente ocupará su día.

### KIM WEST

Para ayudar a calmar a su bebé durante la noche es esencial que usted establezca una agradable y consistente rutina de sueño.

### NANCY HOLTZMAN

A los bebés les hace bien contar con rutinas así que desarrolle una rutina de sueño, manteniendo un ambiente calmo. Cuando el bebé se despierte en medio de la noche atienda a sus necesidades rápida y eficientemente sin mucha fanfarria. Entonces puede alimentar a su bebé, cambiarlo, calmarlo y volver a dormirlo lo antes posible para que usted pueda regresar a dormir.

### KIM WEST

La clave es mantener al bebé cómodo y crear un ambiente calmo con colores suaves y luz cálida. Los recién nacidos no pueden regular su temperatura muy bien por lo tanto mantenga la habitación entre los 68 y 72 grados. Una de las reglas de oro es vestir al bebé con una prenda más que la que usted está usando cómodamente. De hecho, debido al peligro de sofocación todas las piezas de tela suelta no deberían quedar en la cama, incluyendo chichoneras, juguetes y otros artículos de tela que puedan estar allí sueltos. La posición del bebé en la cuna es también sumamente importante.

### NANCY HOLTZMAN

Por supuesto es importante poner al niño de espaldas para dormir. Sabemos que colocar a los bebés de espaldas reduce drásticamente el riesgo de muerte súbita (SIDS).

**KIM WEST**

Aunque los bebés están mejor durmiendo de espaldas no se olvide de darle a su bebé la oportunidad de estar recostado panza abajo durante el día. Esto lo ayudará a adquirir fuerza en la cabeza y otros músculos.

Pero tal vez usted se esté preguntando "¿Pero cómo puedo volver a dormir a mi bebé cuando se despierta?"

**NANCY HOLTZMAN**

Los bebés en verdad necesitan sentir mucho movimiento rítmico y contacto corporal. Así que recostar a su bebé sobre su pecho o su hombro caminando, acunándolo o haciendo cualquier tipo de movimiento rítmico podrá adormecerlo. El movimiento debe ser más amplio cuando se trata de calmar a un bebé que está llorando.

**KIM WEST**

Hola Renee. Escuché que está teniendo problemas para dormir a tu bebé de tres meses.

**RENEE**

Ella sólo duerme alrededor de 15 minutos o media hora durante el día pero sí duerme un largo rato durante la noche.

**KIM WEST**

Bien, eso está bien para su edad porque alrededor de los tres a cuatro meses de edad el sueño nocturno está más afianzado y el sueño diurno no ha sido desarrollado todavía. Así que quiero que usted haga dos cosas: La primera es asegurarse que los períodos en los que está despierta, los momentos en que está activa entre siestas, sean lo suficientemente cortos como para que no sea sobre estimulada o cansada demás. Es decir, una hora y media a dos horas. Y luego, la segunda cosa es enfocarse en la hora de dormir; cuando usted llegue a su casa después del trabajo recuéstela antes de que esté totalmente dormida así podrá comenzar a aprender como dormirse. ¿De acuerdo?

**RENEE**

De acuerdo.

**KIM WEST**

Si usted necesita descansar, sugiero lo siguiente: Realmente intente dormir cuando su bebé hace la siesta. Acuéstese suficientemente temprano y evite ingerir cafeína. Y más que nada, intenté conseguir ayuda; alguien que vaya a ayudarle a limpiar la cocina o lavar la ropa para que usted pueda tomarse un tiempo para cuidar de usted misma.

Otra magnífica forma de recibir orientación es unirse a un grupo de ayuda para madres recientes.

**MADRE #1**

Lo más sorprendente es que al principio, no me di cuenta realmente de que él se despertaba para comer cada dos horas.

Realmente fue de gran ayuda, salir de casa y tener otras madres con quienes hablar.

**MADRE #2**

Al principio, él no dormía en un moisés en nuestra habitación; lo pusimos en una cuna. Ha sido genial tener un grupo de apoyo que de algún modo me permite ir y escuchar a otras madres que están atravesando por las mismas situaciones. Te da la oportunidad de reírte de estas cosas y ponerlas en perspectiva. Ahora él come y vuelve a dormirse, así que es algo hermoso.

**KIM WEST**

Bien, resumamos los puntos en los que debe concentrarse para conseguir que su bebé adquiera desde el principio un buen desarrollo del sueño.

- Arrope a su bebé.
- Cree un ambiente seguro y tranquilo para que su bebé duerma.
- Cree una rutina de sueño calma y consistente.
- Alrededor de los tres o cuatro meses recuerde acostar a su bebé con sueño pero aún despierto.
- Y finalmente lo más importante, no se olvide de cuidar de usted misma.

Para usted y su bebé, dormir lo suficiente durante los primeros meses, será su mayor desafío. Así que tenga paciencia y recuerde que su bebé dormirá durante la noche y eso será maravilloso.