Registro de sueño

SOMBREA LAS HORAS QUE DURMIÓ TU BEBÉ

BEBÉ _____

SEMANA DEL _____

- **Sombrea** cada hora o parte de hora dormida, siestas y noches
- **Total** horas aproximadas de sueño ese día
- **Despertares** veces que despertó en la noche

	0 3 6 9 12 15 18 21 24	TOTAL	DESPERTARES	NOTAS
Lun				
Mar				
Mié				
Jue				
Vie				
Sáb				
Dom				

Esta semana Promedio de horas al día _____ Tramo nocturno más largo _____ Siestas al día _____

Sueño seguro (AAP). Acuesta a tu bebé boca arriba, sobre una superficie firme y plana, sin almohadas, cobijas ni peluches, cada vez que duerma.

Sueño total típico en 24 horas

EDAD	RANGO TÍPICO	FUENTE
0 a 3 meses	Varía mucho. Los recién nacidos suelen dormir de 14 a 17 horas	National Sleep Foundation
4 a 12 meses	12 a 16 horas, siestas incluidas	Consenso de la AASM, avalado por la AAP
1 a 2 años	11 a 14 horas, siestas incluidas	Consenso de la AASM, avalado por la AAP

Rangos típicos, no metas: cada bebé es distinto. Pregunta a tu pediatra si tienes dudas sobre el sueño de tu bebé.

Registro personal, no es consejo médico. El sueño que se necesita varía según la edad y cada bebé.