¿Tu bebé duerme hasta 22 horas?

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Cuántas horas suelen dormir los recién nacidos al día?

RESPUESTA

Los recién nacidos suelen dormir entre 18 y 22 horas al día.

PREGUNTA

¿Por qué se despiertan los recién nacidos durante el día?

RESPUESTA

Se despiertan por necesidades básicas como hambre, frío, pañal mojado o necesidad de eructar.

PREGUNTA

¿Es normal que algunos bebés duerman menos de 18 horas al día?

RESPUESTA

Sí, algunos bebés duermen menos, pero eso no significa que estén enfermos.

PREGUNTA

¿Cuál es la mejor posición para que un bebé duerma?

RESPUESTA

La mejor posición para dormir es boca arriba o de lado.

PREGUNTA

¿Por qué es importante que los bebés duerman lo suficiente?

RESPUESTA

Dormir contribuye al crecimiento, adaptación y desarrollo del bebé.

PREGUNTA

¿Qué se entiende por higiene del sueño en los bebés?

RESPUESTA

La higiene del sueño se refiere a las prácticas que aseguran un sueño seguro y saludable para el bebé.

PREGUNTA

¿Qué instituciones respaldan la información sobre el sueño de los bebés?

RESPUESTA

La información está respaldada por la Secretaría de Educación Pública, Aprende.mx y el IMSS.

Resumen: La importancia del sueño en los recién nacidos: ¿Tu bebé duerme hasta 22 horas?

Nivel: primaria

- Los recién nacidos suelen dormir entre 18 y 22 horas al día, despertándose por necesidades básicas como hambre, frío, pañal mojado o necesidad de eructar.
- Es normal que algunos bebés duerman menos, y esto no necesariamente indica que estén enfermos.
- La posición recomendada para que los bebés duerman de manera segura es boca arriba o de lado.
- El sueño es fundamental para el crecimiento, adaptación y desarrollo saludable de los bebés.
- Mantener una buena higiene del sueño contribuye al bienestar general del recién nacido.

Mapa Conceptual

¿Tu bebé duerme hasta 22 horas?

Duración del sueño

- Recién nacidos duermen entre 18 y 22 horas al día
- Algunos bebés duermen menos, pero no están enfermos

Razones para despertarse

- Hambre
- Frío
- Pañal mojado
- Necesidad de eructar

Higiene del sueño

- Dormir contribuye al crecimiento
- Ayuda en la adaptación
- Favorece el desarrollo

Posición para dormir

- Boca arriba
- De lado

Fuentes y referencias

- Secretaría de Educación Pública
- Aprende.mx
- IMSS