

Rutina diaria bebé 1-2 meses

Objetivo:

- Cubrir necesidades básicas (alimentación, sueño, higiene).
- Favorecer el vínculo, el desarrollo sensorial y motor.
- Respetar sus ritmos naturales con una estructura flexible.

Horario sugerido (aproximado)

7:00 - 8:00

Despertar natural, primera toma de leche. Cuidado de higiene (cambio de pañal, caricias).

8:00 - 9:00

Tiempo despierto: brazos, contacto visual, paseo por casa, hablarle suave.

9:00 - 10:00

Primer sueño de la mañana.

10:00 - 11:00

Despertar y toma de leche.

11:00 - 12:30

Tiempo despierto breve (estimulación suave: canciones, mirar móviles visuales, movimiento de piernas).

12:30 - 14:00

Siesta principal de mediodía.

14:00 - 15:00

Despertar y toma de leche.

15:00 - 16:00

Tiempo de brazos o paseo exterior si es posible (ver naturaleza, sonidos).

16:00 - 17:00

Sueño de la tarde.

17:00 - 18:30

Despertar, toma de leche y juegos suaves (masajes, caricias).

18:30 - 19:30

Bañito relajante (opcional), ropa cómoda. Ambiente tranquilo.

19:30 - 20:00

Última toma antes de dormir, rutina de noche (canciones de cuna, luces bajas).

20:00

A dormir por la noche. (Sabemos que aún se despertará varias veces a comer).

Pautas importantes:

Tomas de leche: Cada 2-3 horas, a demanda. No esperar a que lllore: observar señales tempranas de hambre (chupar manos, buscar con la boca, inquietud).

Sueño: A esta edad duermen unas 14-17 horas en 24h, incluyendo siestas.

Rituales suaves: Cantarle siempre la misma canción antes de dormir, usar la misma manta, o un pequeño masaje, ayuda a que se sienta seguro.

Estimulación: No sobrecargar. Poca cantidad, pero muy rica: voz de mamá y papá, piel con piel, caricias, mostrarle contrastes de color (blanco y negro).

Ambiente nocturno: Durante la noche, mantener luces muy bajas y poco estímulo al cambiar pañales o dar tomas. Así diferenciará día y noche.

Con amor,

Mamá

