

Rutina diaria bebé 3-4 meses

Objetivo:

- Introducir más juego y exploración.
- Seguir fomentando el sueño saludable con horarios suaves.
- Mantener la alimentación a demanda, pero observando patrones más predecibles.

Horario sugerido (aproximado)

7:00 - 8:00

Despertar natural, primer toma de leche. Higiene, cambio de pañal.

8:00 - 9:00

Tiempo despierto activo: juegos de suelo (tummy time supervisado), hablarle, hacerle gestos.

9:00 - 10:30

Primera siesta de la mañana.

10:30 - 11:00

Despertar y toma de leche.

11:00 - 12:30

Juego sensorial: tocar diferentes texturas, mirar libros de imágenes grandes.

12:30 - 14:00

Siesta larga de mediodía.

14:00 - 14:30

Despertar y toma de leche.

14:30 - 16:00

Tiempo de juego suave, paseo en carrito o porteo (opcional).

16:00 - 17:00

Pequeña siesta de la tarde.

17:00 - 18:30

Despertar, toma de leche, tiempo de contacto (piel con piel, juegos de canciones).

18:30 - 19:30

Bañito relajante, luces tenues, ropa cómoda.

19:30 - 20:00

Última toma de leche, rutina de noche (cuento, canción de cuna).

20:00

Dormir de noche. (Con despertares para alimentación, aunque empiezan a alargar algunos tramos de sueño).

Pautas importantes:

- Tomas de leche: Siguen siendo a demanda, pero muchos bebés ya hacen 5-6 tomas grandes al día.
- Sueño: Duermen unas 14-16 horas en 24h, con 3-4 siestas diarias.
- Estimulación: Introducir actividades de seguimiento visual (mover un juguete frente a sus ojos), sonidos suaves (música tranquila), mirar al espejo.
- Ambiente nocturno: Sigue igual que antes: poco estímulo, muy bajito todo durante las tomas nocturnas.
- Rutina de sueño: Muy importante repetir siempre las mismas señales antes de dormir: baño, cuentos, canciones. Así anticipan que viene el descanso.

