Healthy Sleep For You and Your Baby

When babies are young, waking keeps them safe and healthy. Waking up with babies can be hard for new parents. Knowing what to expect will help you feel more relaxed and confident.

There Are Two Types of Infant Sleep: "Active Sleep" and "Quiet Sleep"

Every time a baby falls asleep she spends time in each type of sleep. The light sleep is called "Active Sleep" and the deep sleep is called "Quiet Sleep."

During Active Sleep:

- Babies dream
- Babies wake up easily
- Babies' brains are stimulated to grow and develop
- Babies may move around and make noises

Active sleep causes blood and nutrients to go to your baby's brain. Babies brains need active sleep to grow and develop! Dreaming is healthy for babies. When babies are dreaming they are easier to wake up.

During Quiet Sleep:

- Babies don't move very much
- Babies make sucking movements
- Babies might startle
- Babies take longer to wake up

Quiet sleep is deep sleep and is important for the brain to rest.

Waking At Night

How many times do most babies wake up at night?

- 0-8 weeks: 3-4 times
- 2 months: 2-3 times
- 4 months: 1-2 times
- 6 months: 0-1 times

If your baby wakes up a lot more than this, ask someone at WIC for advice.

Sleep Patterns Change

- Newborns sleep 16 hours per day. They start sleeping in active sleep and move to quiet sleep after about 20 minutes.
- By 6-8 weeks, they will sleep more at night.
- By 12 weeks, babies sleep more like adults and begin sleep cycles in quiet sleep. They wake up less often.
- Older babies sleep 13-14 hours per day.

Tips For Sleepy Parents

- Wait a little while to put baby down after feeding, or put baby down while they are drowsy but still awake.
- Play time and physical activity during the day are important for good sleep at night.
- Turn off lights and TV where the baby sleeps.
- Rest while your baby sleeps (even sitting quietly can help you feel more rested).

For More Information

Talk to your local WIC agency staff. For contact information, call 800-532-1579 or visit hhs.iowa.gov/food-assistance/wic-Iowa or www.signupwic.com.

WIC IOWA | IOWA Health and Human Services



USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender

Comm. 050 (06/26)

Dormir Saludable Para Usted y Su Bebe

Cuando los bebés son pequeños, el despertar los mantiene sanos y a salvo. Despertarse con los bebés puede ser difícil para los nuevos padres. Saber que esperar les ayudará a sentirse más relajados y confiados.

Hay Dos Formas De Dormir Para Los Infantes: "Dormir Activo" Y "Dormir Quieto"

Cada vez que el bebé se duerme utiliza un tiempo en coda forma de dormir. Cuando se duerme ligero es llamado "Dormir Activo" y cuando se duerme profundo es llamado "Dormir Quieto."

Durante Dormir Activo:

- Los bebés sueñan
- Los bebés se despiertan fácilmente
- El cerebro de los bebés es estimulado para crecer y desarrollarse
- Los bebés quizás se muevan y hagan ruidos

¡Dormir Activo ayuda a que la sangre y los nutrientes vayan al cerebro de los bebés. El cerebro de los bebés necesita el sueño activo para crecer y desarrollarse! Soñar es saludable para los bebés. Cuando los bebés están soñando es fácil que despierten.

Durante Dormir Quieto:

- Los bebés no se mueven mucho
- Los bebés hacen movimientos de succión
- Los bebés pueden sobresaltarse
- A los bebés les toma más tiempo despertar

Dormir Quieto es dormir profundo y es importante para que el cerebro descanse.

Despertando Durante La Noche

¿Cuantas veces debé despertar un bebe durante la noche?

- 0-8 semanas: 3-4 veces
- 2 meses: 2-3 veces
- 4 meses: 1-2 veces
- 6 meses: 0-1 veces

Si su bebé despierta mucho más de lo mencionado, busque consejo con personal de WIC.

Cambio en los Patrones De Dormir

- Los recién nacidos duermen 16 horas por día. Ellos comienzan en Dormir Activo y pasan a Dormir Quieto después de 20 minutos
- A las 6-8 semanas, ellos dormirán más durante la noche.
- A las 12 semanas, los bebés duermen más como adultos y comienzan sus ciclos de dormir con Dormir Quieto. Ellos despertaran con menos frecuencia.
- Los bebés mayores duermen 13-14 horas por día.

Consejos Para Padres Desvelados

- Después de alimentar a su bebé espere un poco para acostarlo o acuéstelo mientras esta adormilado pero todavía despierto.
- Jugar y la actividad física durante el día son importantes para dormir bien durante la noche.
- Apague las luces y la TV del lugar donde duerme el bebé.
- Descanse mientras su bebé duerme (incluso sentarse en silencio puedo ayudar a que se sientan descansados).

Para Más Información

Hable con el personal de su agencia local de WIC. Para obtener información de contacto, llame al 800-532-1579, o visite hhs.iowa.gov/food-assistance/wic-Iowa o www.signupwic.com.

WIC IOWA | IOWA Health and Human Services



El USDA es un proveedor, empleador y prestador que ofrece igualdad de oportunidades. Comm. 050 (S) (06/26)