

El sueño de tu bebé de 2 meses

Guía personalizada · ventanas de sueño, horario y consejos para esta etapa

TIEMPO DESPIERTO 1 h – 1 h 30 min	SIESTAS AL DÍA 4–6	SUEÑO TOTAL / 24 H 14–17 h	NOCHE · SIESTAS 8–9 h · 7–9 h
---	------------------------------	--------------------------------------	---

Un día de ejemplo (despertar 7:00)

7:00	Despertar
8:15 – 9:15	Siesta 1
10:30 – 11:30	Siesta 2
12:45 – 13:45	Siesta 3
15:00 – 16:00	Siesta 4
17:15 – 18:15	Siesta 5
19:30	A dormir 🌙

Los recién nacidos funcionan por ciclos, no por reloj — toma estos horarios como un ritmo orientativo.

Qué está pasando en esta etapa

Hacia los dos o tres meses empiezan a aparecer patrones de verdad: tu bebé aguanta un poco más despierto, llegan las primeras sonrisas sociales y las tardes suelen empezar a ordenarse alrededor de una hora de dormir más temprana y predecible.

Las ventanas siguen siendo cortas, y la línea entre “cansado a gusto” y “berrinche por sobrecansancio” es fina. Las siestas cortas siguen siendo normales — la consolidación llega más adelante. Si las tardes son la hora bruja, la solución suele ser acostarle antes, no después.

Tres cosas que ayudan ahora

- 🌙 Empieza ya un mini-ritual repetible antes de dormir (luz tenue, toma, canción) — más adelante vale oro.
- 🌙 Apunta la primera siesta del día pronto; es la más fiable a esta edad.
- 🌙 Si la tarde se desmorona, adelanta la hora de dormir en pasos de 15 minutos.

¿Y mañana, y el mes que viene?

Esta guía es la media de su edad. La app de Nana aprende el ritmo real de tu bebé y ajusta siestas y noche cada día. Gratis para empezar → nanababy.app · También online: <https://nanababy.app/es/sueno-bebe-2-meses/>

