

El objetivo de la alimentación del sueño es crear un período prolongado de sueño constante para usted y su hijo. Debido a la preocupación relacionada con la necesidad de su hijo de comer durante la noche, la alimentación del sueño le ayudará a decidir cuándo come su hijo, en lugar de tener que despertarlo varias veces durante la noche para alimentarlo. A continuación, se ofrecen consejos sobre cómo implementar la alimentación del sueño. *The goal of a dream feed is to create a long stretch of uninterrupted sleep for both you and your child. Because of concerns related to your child's need to eat during the night, the dream feed will help you decide when they eat, rather than you having to wake multiple times during the night to feed them. The following provides advice on how to implement the dream feed.*

- 1. La alimentación del sueño de su hijo debe realizarse aproximadamente dos o tres horas después de que su hijo se haya dormido, y cerca de la hora en que usted suele acostarse.** Para usted, esta alimentación del sueño deba realizarse a las _____. *Your child's dream feed should occur approximately two to three hours after they have gone to sleep at bedtime, and close to the time you usually go to bed. For you, this dream feed should occur at _____.*
- 2. En ese momento, entre y despierte suavemente a su hijo y aliméntelo (con el pecho o el biberón).** Luego, vuelva a colocarlo en la cuna (no hay problema si ya está dormido). *At that time, go in and gently rouse your child and feed them (nursing or bottle). Then place them back in the crib (it is okay if they are asleep at this point).*
- 3. Para todos los despertares nocturnos adicionales, responda de forma constante a su hijo, pero no lo alimente.** Para usted, esta respuesta deba ser _____. *For all additional night wakings, respond consistently to your child but do not feed them. For you, this response should be _____.*
- 4. Cuando su hijo se despierte por última vez por la mañana (la hora a la que suele despertarse para empezar el día), establezca una rutina diferente a la de la noche.** Por ejemplo, puede despertarlo, cambiarle el pañal y la ropa, y llevarlo a otra habitación antes de volver a alimentarlo. *When your child wakes for the final time in the morning (the time they usually wake up to start the day), have a routine that is different than during the night. For example, you can get them up, change their diaper and clothes, and take them in a different room before feeding them again.*

La alimentación del sueño es una intervención útil para los niños que aún necesitan comer durante la noche, pero que se despiertan varias veces o a horas impredecibles. Al despertarlo suavemente para que coma antes de que usted se duerma, puede asegurarse de que no necesite más alimentaciones durante la noche. The dream feed is a helpful intervention for children who still need to eat during the night but who are waking multiple times or at unpredictable times to do so. By gently waking your child to eat before your own sleep onset, you can assure that additional feedings are not needed during the night.
