

Abierto 365 días al año.
De 9.30 a 22.00 h.
Incluidos sábados y domingos.

10 Consejos para que el bebé duerma bien.

Cuando el bebé llega a casa, ya nada vuelve a ser igual. Es el caso de las horas de sueño, que se ven alteradas una y otra vez por los llantos del recién nacido.

Aquí te ofrecemos unos cuantos consejos prácticos para facilitar al peque un mayor y mejor descanso.

Ambiente

Es conveniente acondicionar la habitación en la que va a dormir el recién nacido. Debe dormir siempre en la misma cuna, y en un rincón apartado, tranquilo y silencioso, donde se den unas condiciones de temperatura óptimas. La humedad ideal del ambiente debe estar en torno al 60%. Asimismo, debe mantenerse controlado el ruido, alejándole de la sala de estar y procurando que su habitación dé a una calle sin excesivo tráfico. En cualquier caso, resulta conveniente aislar las ventanas con un cristal doble a fin de optimizar la protección.

La temperatura

Los más pequeños sufren mucho el calor y el frío. Por ello no se les debe abrigar en exceso ni en defecto. El pijama, la sábana y una colcha de algodón o de lana, en función de la estación, son suficientes. Los saquitos de dormir también son una alternativa válida. La temperatura se puede controlar instalando un termómetro en su habitación. Asegúrate de que el mercurio se sitúe entre 20 y 22 grados.

El capazo y la cuna

En los primeros meses (normalmente hasta el cuarto) el niño dormirá en un capazo o moisés. Cuando empiece a girarse y a moverse con cierta autonomía, habrá llegado el momento de pasarle a la cuna. La postura recomendada por los expertos para evitar lo que se conoce como muerte súbita del lactante es boca arriba. Es importante que el capazo o cuna sea plana, rígida y robusta, y que el colchón tenga caras para las estaciones de invierno y verano. Es conveniente que el material de fabricación favorezca la transpiración. Así mismo, se debe evitar la almohada en los primeros meses. Cuando se empiece a colocar, debe ser muy baja -de un par de centímetros de espesor-, de material antialérgico y antiasfixia.

La posición

Los pediatras recomiendan poner al bebé boca arriba para evitar el síndrome de muerte súbita del lactante. Es aconsejable variar la posición cada cierto tiempo para evitar la aparición de plagiocefalia.

El pijama

Para los bebés los más prácticos son los conocidos peleles, que cubren incluso los pies. Lo importante es que el niño no esté excesivamente abrigado. Para los mayores un pijama de dos piezas, siempre de fibras naturales (y preferiblemente elástico), ayudará a conciliar mejor el sueño.

Abierto 365 días al año.
De 9.30 a 22.00 h.
Incluidos sábados y domingos.

Enseñarle a dormir

Para evitar problemas a la hora de dormir es aconsejable comenzar desde los primeros meses con una serie de acciones, iguales cada día que permitan que el lactante asocie la primera de ellas con el tiempo de dormir. Lo habitual es iniciar la serie con el baño, siguiendo con el pijama, la cena... La rutina debe ser fija cada día para que el bebé termine adoptando este comportamiento.

La luz

Si el niño tiene miedo a la oscuridad, puede dejarse una lámpara encendida junto a la cama del pequeño pues le ayudará a tranquilizarse y conciliar mejor el sueño.

El objeto de confianza

Un peluche, una camiseta... cualquier objeto puede dar seguridad al pequeño en ausencia de la madre. Por este motivo, el niño suele recurrir a estos objetos cuando tiene problemas para dormirse. Lo más importante es no olvidar nunca el objeto en la cuna cuando el niño se haya dormido.

Dormir con los padres

Hay que ser consciente de que una vez adquirida esta costumbre puede resultar difícil abandonarla. La mayoría de los expertos son partidarios de que el niño no duerma en la cama con los padres. Se asocia al riesgo de muerte súbita en los bebés, favorece el riesgo de caídas de la cama y asfixia al ser aplastado por el cuerpo de los padres. Dificulta el descanso y la independencia de los padres. Dificulta el correcto desarrollo de los hábitos de sueño del bebé. Así pues lo ideal es acostumbrar al bebé a que duerma en su cuna.

Dormir en brazos

Como en el caso anterior, dormir al niño en brazos es un riesgo porque luego resulta difícil deshabituarse. Suele facilitar el sueño pero puede crear una excesiva dependencia.