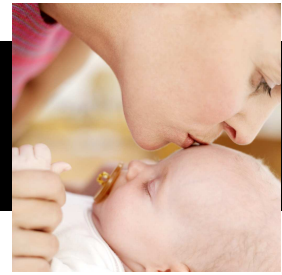


¿Tienes Sueño?



Consejos de Dormir Seguramente Para Su Bebé

1. Coloque a su bebé a dormir sobre un colchón de cuna firme con una sábana bien ajustada.
2. Ponga a su bebé a dormir solo, en una cuna despejada (sin paragolpes, cobijas, almohadas, juguetes de peluche, etc.)
3. La temperatura ambiente debe ser cómoda para un adulto con ropa ligera
4. Nunca deja dormir a nadie con su bebé
5. Ponga a su bebé bocarriba cada vez!
6. No fume cerca de su bebé
7. Amamantar drásticamente reduce el riesgo del síndrome de la muerte súbita del lactante (SMSL).
8. Los asientos de coche, columpios, asientos rebotadores y otros aparatos similares no deben utilizarse como entornos de sueño
9. Evite dormir con su bebé en una silla, sofá o sillón.

PRACTIQUE DORMIR EN EL MISMO CUARTO, EN LUGAR DE LA MISMA CAMA

Beneficios: Lo que padres dicen de su bebé durmiendo en una cuna segura...

"Puedo dormir más profundamente sabiendo que él está seguro en su cuna"

"El está aprendiendo la habilidad de dormir solo"

"Tengo tranquilidad de espíritu"

No tengo que preocuparme de rodarme en el o que la cobija le tape sobre su cabeza"

"Cuando se moja afuera del pañal no es en mi cama"

Poniendo su bebé a dormir puede ser un desafío para algunos padres nuevos. Debajo hay algunos consejos para ayudar a su bebé dormirse solo.

1. **Establece un horario**-Ponga su bebé en un horario predecible de siesta y hora de acostarse. Los bebés con rutinas consistentes son más propensos a dormir más tiempo.
2. **Ponga el humor**-Desarrolle rituales de acostarse. Crea su propia rutina nocturna que puede incluir un baño en agua tibia, meciéndose, amamantar, canciones de cuna, masaje apacible, etc.
3. **Envuélvalo**-Trate de envolver su bebé con una manta ligera o usar un saco de dormir. Mantener su bebé envuelto le dará una sensación de seguridad y comodidad.
4. **Chequeo de habitación** -Baje las luces y asegúrese que la habitación esté a una temperatura cómoda para un adulto con ropa ligera. Trata tocar música suave, sonidos relajantes, o enciende un ventilador para un poco de ruido uniforme.
5. **Transición suave** - Cuando acueste su bebé en la cuna, suavemente descansa su mano sobre su pecho o cabeza durante un minuto o dos para aliviar la transición de su cuerpo tibio a la cuna.
6. **Considere el uso de un chupete** - Si está amamantando, espere hasta que su bebé tenga 1 mes de edad o espere que el bebe se acostumbre al pecho antes de usar el chupete.
7. **Manténgase flexible**-El mismo método para calmar a su bebé no va a funcionar todo el tiempo. Si un método no funciona, pruebe otro. Ningún bebé es igual y temperamento de noche puede variar mucho de un bebé a otro. Si se frustra, manténgase con calma. Nunca sacude a su bebé.
8. **Relájese** - Tome tiempo para sí mismo para relajarse. Su bebé puede sentir su estrés y se calma cuando la tensión baja.
9. **Dele un beso de buenas noches a su bebé** - no se olvide demostrarle a su bebé cuánto le ama!