

# Pautas para mejorar el hábito del sueño en bebés



Los padres deben propiciar las mejores condiciones para dormir:

silencio

oscuridad

comodidad

seguridad

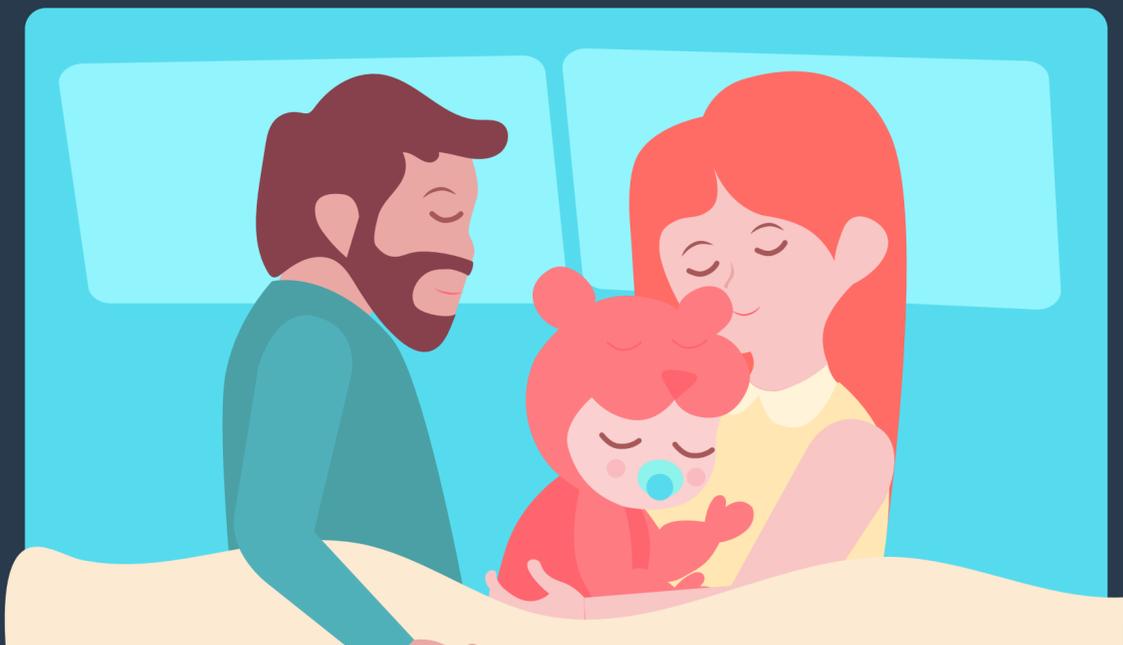
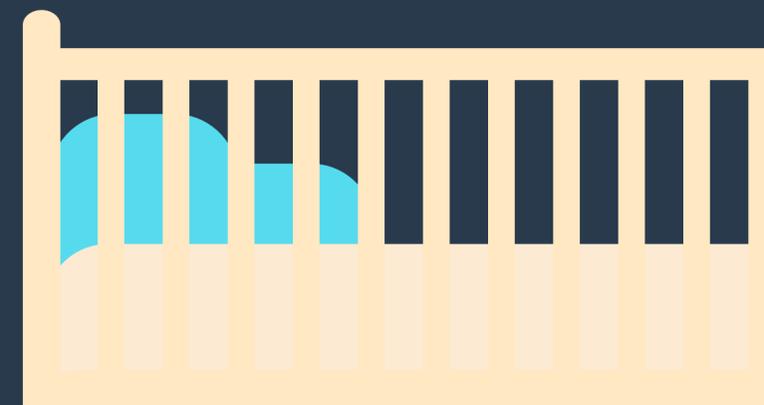


No acostumbrarse a mecer al bebé o a estar cargado para dormir.



A los recién nacidos hay que condicionarlos progresivamente a unas rutinas:

- horario
- condiciones del cuarto



En lo posible hay que sacar a los niños de la habitación de los padres máximo a los cuatro meses

no propiciar el colecho (dormir con los hijos en la misma cama), no es conveniente desde el punto de vista de desarrollo de la independencia

Evitar la luz y el ruido para dormir, la clave es el silencio y la oscuridad

