

QUÉ HACER CUANDO EL BEBÉ NO SE DUERME



01

ESTABLEZCA EL HÁBITO

Meza al bebé hasta que esté casi Dormido, luego acuéstelo boca arriba, para que se acostumbre a conciliar el sueño solo en su cuna sin que se le cargue. Y lo más importante, ¡Sea consistente!

02

RUTINA PARA DORMIR

Las rutinas nos ayudan a regular, ¡incluso a los bebés! Trate de cantar un arrullo, lea un cuento para dormir, báñelo o úntele loción para ayudar a su bebé a la hora de conciliar el sueño.



03

LUGAR RELAJANTE Y ACOGEDOR PARA DORMIR

¿Su bebé siente molestias? Quite las etiquetas de la pijama, use una sábana más suave y oscurezca la habitación. NO se recomiendan aparatos ruidosos para los oídos sensibles del bebé.

04

ARRULLE A UN BEBÉ SOBREESTIMULADO

Cuando un bebé se estimula mucho, parecería imposible calmarlo. Intente masajear los brazos y las piernas o, succione, meza, envuelva, "Shhhh"



05

¡NO COBIJE DEMASIADO AL BEBÉ!

A menudo suponemos que hay que cobijar a los bebés para que estén cálidos, esto puede provocar que su pequeño se acalore. Sienta su cuello y orejas, si están calientes, quite una o dos cobijas.



06

FORMA DE EVITAR LAS FALSAS ALARMAS

Claro, revise a tu bebé si cree que pudiera tener algún problema, pero no caiga en la tentación de revisarlo cada vez que lllore en la cuna, al menos por unos minutos. Esto enseñará al bebé a controlarse y calmarse solo.



RECOMENDACIONES DE SUEÑO SEGURO 2022 DE AAP



01

COMPARTA EL CUARTO ¡NO LA CAMA!

Los bebés deberían dormir en la misma habitación que los cuidadores, pero en su propio lugar diseñado para que duerma el bebé.

02

QUE SIEMPRE DUERMA BOCA ARRIBA

Los bebés duermen más seguros boca arriba. Dormir boca abajo y de costado representa un riesgo mucho mayor de asfixia que al dormir boca arriba.

03

SUPERFICIE PARA DORMIR FIRME Y PLANO

Los bebés deben dormir SOLOS sobre una superficie firme, plana, diseñada para que duerma el bebé con SOLO una sábana suave, acolchada en la misma habitación que los cuidadores.



04

SE RECOMIENDA DAR PECHO AL BEBÉ

Si usted quiere y puede dar pecho al bebé, es recomendable, porque se asocia con una disminución de la muerte súbita infantil.

05

SIN OBJETOS BLANDOS EN LA CUNA

Cojines, peluches, colchas, edredones, sábanas sueltas, y cubrecamas suben el riesgo de asfixia, atrapamiento y estrangulamiento. Aunque se recomienda el uso de chupetes que bajan el riesgo de muerte súbita infantil



06

EVITE EL SOBREACALENTAMIENTO

Los bebés están cómodos del mismo modo que usted. Demasiadas cobijas pueden provocar el sobrecalentamiento.

