

Jardín Maternal
Colegio Esteban Echeverría

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA CALIDAD DEL
SUEÑO DE LOS BEBÉS



Ya se duerme el niño...
Bajo su ventana
Dos pícaros grillos
Cantan una nana

A la linda nana
Ya se está durmiendo...
Que rueda la luna
Que lo haga en silencio



- *El bebé debe dormir boca arriba (para evitar la aspiración del vómito). La posición boca abajo favorece la inhalación del propio aire exhalado, es decir, del dióxido de carbono*
- *Tapar al bebé con colchas livianas, no usar frazadas gruesas*
- *El colchón debe encajar bien en el marco de la cuna sin que queden espacios en los laterales*
- *No dejar peluches en la cuna mientras el bebé duerme ni usar almohada.*
- *Mantener moderada la temperatura de la habitación*
- *El uso del chupete sería un protector porque favorece un sueño más superficial y dificulta el pasaje boca abajo del bebé*



Cantarle una nana o canción de cuna brinda al bebé afecto y contención. La magia sedante de la palabra, y el matiz afectivo de la voz adulta transmiten al niño calma y seguridad para conciliar el sueño. El contacto corporal es importante para fortalecer el vínculo.

