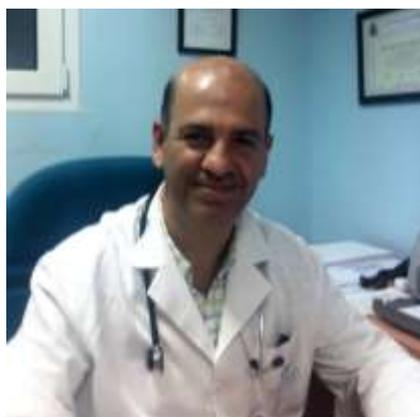




Recomendaciones del pediatra

Para conseguir dulces sueños en la infancia

- Crear un hábito correcto de sueño desde los primeros meses de vida
- Acostumbrarles cuanto antes a que duerman en su habitación
- La cena debe ser ligera y sin bebidas excitantes
- Hay que evitar que hagan ejercicio intenso en las horas previas a acostarse
- La hora de ir a la cama debe ser siempre la misma
- Evitar el uso de dispositivos móviles o videojuegos en los momentos previos
- A cambio, son recomendables las actividades tranquilas como la lectura
- El dormitorio debe estar oscuro, sin ruido y con una temperatura ambiente adecuada
- Vigilar su respiración durante la noche y, si se presentan ronquidos, comentar el caso con su pediatra por si fuera necesario descartar un posible caso de apnea infantil
- Hay que tener en cuenta que en las etapas de la infancia, y en función de la edad, el período de sueño debe durar entre 9 a 12 horas



Dr. David Gómez- Pastrana,
pediatra, responsable de la
Unidad del Sueño Infantil de la
Clínica Serman