GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Tips para mejorar el descanso del bebé

Actualidad Empresarial | 13/06/2023 | 00:00

Laura Pazos, psicóloga infantil de @sleepykids_pro destierra falsos mitos y da las claves para entender el sueño infantil

Es habitual utilizar la expresión “dormir como un bebé” para referirse a dormir plácida y dulcemente, pero la realidad es que la llegada de la noche es un momento tan ansiado como temido para muchas familias. Esto se debe a que durante los primeros meses los bebés no solo no son capaces de dormir muchas horas seguidas, sino que es necesario, y forma parte de su desarrollo, que se despierten cada cierto tiempo para ser alimentados.

Pero ahora se puede trabajar para mejorar el sueño del bebé y, por lo tanto, el descanso familiar

Esto se puede conseguir a través de un plan que consistirá en instaurar una serie de hábitos que mejoren la higiene del sueño del bebé. Laura Pazos, especialista de SleepyKids apunta que, para ello, es preciso que se entiendan algunas nociones básicas de la teoría del sueño infantil, ya que con base en ello se puede comprender mejor la situación y se podrán marcar unas expectativas realistas. Se debe tener en cuenta:

La edad y la alimentación nocturna, ya que hay alimentos que pueden ayudar a mejorar el ciclo del sueño.

Las temidas regresiones, tanto las motivadas por causas internas (a los 4 meses, los 8, los 12, los 18 y los 24), como las referidas a causas externas (incorporación al trabajo del cuidador/a principal, mudanza, inicio de la escuela infantil, ampliación de familia, etc.).

El temperamento del bebé, sus señales de cansancio y ventanas del sueño.

Filosofía de crianza, tipo de lactancia, práctica o no de colecho, etc.

Apoyos del sueño.

Rutinas y rituales diarios.

Falsos mitos del sueño infantil

Es preciso también desterrar algunos falsos mitos, como que para que un bebé duerma es necesario dejarle llorar, que no hay que cogerle en brazos, que no se le debe dejar dormir de día para que duerma mejor por la noche, o que si se le acuesta tarde se evitan los madrugones, entre otros. Una correcta higiene del sueño se consigue estableciendo rutinas y rituales que aseguren el sueño diurno, ya que influye directamente en el nocturno y aportándole toda la confianza que necesita sin lágrimas.

¿Cómo influye la alimentación en el sueño?

La alimentación influye directamente en el sueño, especialmente la cena, de ahí que sea recomendable ofrecer alimentos ricos en triptófano, ya que es un precursor de la melatonina y, por tanto, favorece el sueño, como son los cereales y los lácteos. Una opción ideal son las PAPILLAS 10 CEREALES de Nutribén®, de las únicas en el mercado con tan alto número de cereales.

Alimentación natural y segura para los bebés

Las familias deben ser muy exigentes a la hora de decidir la alimentación de los más pequeños y confiar así en marcas que garanticen una opción nutricionalmente adecuada. Nutribén® es especialista en alimentación infantil desde 1963 y, a día de hoy, sigue innovando para ofrecer la máxima calidad y seguridad.

Muestra de ello son las Papillas Nutribén®, elaboradas mediante un proceso productivo exclusivo, la hidrólisis natural, utilizando únicamente la temperatura para romper los almidones, sin aditivos químicos.

Cumplen eficazmente con la normativa europea vigente de seguridad Babyfood, mediante la que se regula y prohíbe que los alimentos contengan pesticidas, contaminantes o residuos de toxinas, químicos o plaguicidas.

Belén Alonso, técnico nutricionista de Laboratorios Alter Farmacia, señala que “esta normativa define un nivel mínimo y máximo de todos los compuestos nutricionales que deben adaptarse a las necesidades del bebé, es decir, las calorías, proteínas, carbohidratos, grasas, minerales, vitaminas y otros ingredientes.”

Todas las formulaciones están desarrolladas siguiendo todas las recomendaciones de ESPGHAN (Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica).

Propuesta de cena completa de Nutribén®

Papilla Nutribén® 10 Cereales, 99 % cereales y sin azúcares añadidos.

Es una de las únicas del mercado que contiene trigo, cebada, espelta, triticale, arroz, avena, centeno, mijo, sorgo y maíz, y que “podrás ofrecérsela a tu peque a partir de los 6 meses”.

Nutribén® completa su gama de Papillas 10 cereales, una de las mejores del mercado con:

Papilla Nutribén 10 Cereales con un toque de miel

Papilla Nutribén 10 Cereales con Galleta María.

Papilla Nutribén 10 Cereales con un toque de miel y Galletas María.

Ahora, todas las papillas vienen con un cómodo cierre Zip para mejorar su conservación.

Para obtener más información es posible entrar en la página web de Nutriben.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/208458-tips-para-mejorar-el-descanso-del-bebe.htm