

# Establecer hábitos de sueño saludables

Los hábitos de sueño saludables pueden ayudar a un niño a sentirse seguro y protegido. Los patrones de sueño de un bebé cambian constantemente a medida que resultado de su desarrollo. A continuación, presentamos algunas formas en las que puede crear buenos hábitos de sueño.

- Tener un predecible rutina de sueño que Podría incluir un baño, alimentación, cambio de pañal, canciones y libros. La rutina de la siesta será más corto y menos involucrado. Esto señala a tu hijo que el a hora de dormir es que se acerca.
- Tener un juego hora de acostarse y despierta tiempo, incluso en fines de semana.
- Pon siempre un bebé abajo para dormir su espalda sobre una superficie firme sin almohadas, edredones, cuna parachoques o blandos peluches.
- Pon a tu bebé a cama somnolienta, pero despierto. Esto ayuda ella aprende a caer dormido sobre ella propio.



- Espere unos minutos para ver si él puede volver a dormir si se despierta durante la noche. Si no, verifique él pero deja el luces bajas. El puede tener hambre o estar mojado.
- Considere usar un luz de noche tenue para ayudar a su hijo sentirse más seguro.
- Cree un oscuro, y no dormir demasiado caliente ambiente.
- Ajuste las siestas a apoya tu la hora de dormir del niño calendario.
- Evite poner un niño a la cama con un botella.
- Si tiene problemas para dormir persistir, contactar su cuidado de la salud proveedor porque puede haber
- un subyacente Asunto médico.

 Para obtener más información, visite el Centro de Intervención Temprana de Illinois en <https://eicclearinghouse.org>

Cualquier opinión, hallazgo, conclusión o recomendación expresada en esta publicación pertenece al autor (es) y no necesariamente reflejan las opiniones del Departamento de Servicios Humanos de Illinois, Oficina de Intervención Temprana.

