



Ayuda a la hora de conciliar el sueño

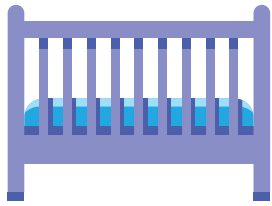
¿Cómo puedes ayudar a tu bebé a dormirse?

El sueño es indispensable para el bienestar de tu bebé. Sabemos que hacer dormir a un bebé puede ser todo un desafío, pero adoptar hábitos saludables ahora puede contribuir a que duerma bien en el futuro.



Prueba estos consejos de la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP):

- Está atenta a los indicios de que tu bebé tiene sueño para poder acostarlo antes de que se cansé demasiado. Estar demasiado cansado puede dificultar que se calmen.
- Si acuestas a tu bebé cuando está somnoliento pero aún despierto, lo ayudarás a que aprenda a dormirse solo.
- Intenta que tu bebé esté tranquilo y callado a la hora de amamantarlo, darle el biberón o de cambiarle los pañales por la noche.



Los expertos afirman que una rutina constante a la hora de dormir puede ayudar a tu bebé a conciliar el sueño más rápidamente y a permanecer dormido más tiempo. Incluso puede hacer que la hora de dormir sea más relajante para las mamás y los papás.

Los expertos sugieren un ritual de tres pasos que puedes seguir cada noche, como un baño caliente, un masaje relajante y una canción de cuna tranquila.

El tacto y el sonido pueden indicar a tu bebé que es hora de dormir, pero no olvides el olfato. Los aromas calmantes pueden ayudar a relajar al bebé y prepararlo para dormir.

La hora de acostarse está a punto de convertirse en tu momento favorito del día

Crea una rutina relajante para ir a dormir que disfruten ambos con los productos Zarbee's® Baby Calming (relajante para bebés).

- Un masaje antes de acostarse con nuestro Massaging Balm (bálsamo para masajes) u Oil (aceite para masajes) es una oportunidad para que tú y tu bebé establezcan un vínculo a través del tacto.
- Una rociada de nuestro Bedtime Spray (spray para la hora de dormir) en la habitación de tu bebé es una señal relajante de que es hora de dormir.
- Los 3 productos están elaborados con lavanda y manzanilla, esencias calmantes que pueden ayudar a preparar a los bebés para dormir.



¿SABÍAS QUE...?

Está demostrado que los masajes, cuando forman parte de la rutina de acostarse, ayudan a los bebés a dormir mejor.



Visita Zarbees.com para obtener más información.



SÍGUENOS PARA RECIBIR CUPONES Y OFERTAS ESPECIALES

Hazte socia del Care Club: Gana puntos que podrás canjear por tarjetas regalo y tendrás la oportunidad de ganar premios increíbles y mucho más. Visita MyCareClubRewards.com/Zarbees.