

Recomanacions sobre el son del bebè entre els 6 i els 12 mesos

- Li podeu proporcionar un peluix o un joguina segura que li faci companyia al llit.
- Heu de deixar oberta la porta de l'habitació.
- Cal que cada dia realitzeu la rutina d'abans d'anar a dormir: bany, pijama, cançó o qualsevol altra acció tranquil·la que us funcioni i sempre l'haureu d'acabar al dormitori del nen.
- Heu de procurar que quan el poseu al llit estigui somnolent però despert per donar-li l'oportunitat que aprengui a adormir-se per ell mateix.
- Alguns nadons utilitzen el "plor mantra" per adormir-se; es tracta d'un soroll rítmic i que no augmenta ni disminueix d'intensitat. El nadó l'utilitza per bloquejar els estímuls i poder-se relaxar.
- Al llarg de la nit és important que no acudim amb presses davant del més mínim soroll; hem de donar-li l'oportunitat de tornar-se a adormir sol. Estarem atents i intervindrem només si ens necessita.

Recomendaciones sobre el sueño del bebé entre los 6 y los 12 meses

- *Le puede proporcionar un peluche o un juguete seguro que le haga compañía en la cama.*
- *Debe dejar abierta la puerta de la habitación.*
- *Es necesario que cada día realice la rutina de antes de acostarse: baño, pijama, canción o cualquier otra acción tranquila que te funcione y siempre la tendrá que terminar en el dormitorio del niño.*
- *Debe procurar que cuando lo coloque en la cama esté somnoliento pero despierto para darle la oportunidad de que aprenda a dormirse por sí mismo.*
- *Algunos bebés utilizan el "llanto mantra" para dormirse; se trata de un ruido rítmico y que no aumenta ni disminuye de intensidad. El bebé lo utiliza para bloquear los estímulos y poder relajarse.*
- *A lo largo de la noche es importante que no acudamos con prisas ante el más mínimo ruido; debemos darle la oportunidad de volver a dormirse solo. Estaremos atentos e intervendremos sólo si nos necesita.*