



# **“TOP TEN THINGS TO GET BABY TO SLEEP”**

Tips on how to help get your baby to sleep.

## TOP TEN THINGS TO GET BABY TO SLEEP

### NARRATOR

Babies can make us laugh. They can make us proud. They can also make us crazy, especially when it comes to bedtime. Help is on the way. Dr. Jodi Mandell is one of the country's leading sleep experts. She has counseled scores of weary families on helping their babies fall asleep. And as important, teaching babies to do it themselves. Now, the top ten things you can do to help your baby's sleep. Number ten – recognize your own baby's sleep signs.

### JODI MINDELL

Does she rub her eyes? Does she pull her ears? Does she twirl her hair? One baby I knew used to stare off into space. The mom thought the baby was bored so would sort of do antics, but really, that was the sign for the baby that he wanted to go to sleep. The moment you baby gives you that sign, that is your window of opportunity. You want to go right away and put them down for their nap or for their bedtime.

### NARRATOR

Number nine – make sure the bedroom is conducive for sleep.

### JODI MINDELL

What you want is a bedroom that is cool, that is quiet, that is dark, that is comfortable. There is this whole question about if you are completely silent when your child is sleeping, are they going to get used to that silence and not be able to tolerate noise. We really don't know. One thing that can be helpful is running a white noise or a fan in the room to mask household sounds. However, you want to be careful, you don't want the house to be absolutely, utterly silent when your child is sleeping.

### NARRATOR

Number eight – make the crib a safe haven for your baby.

### JODI MINDELL

All babies should sleep on a firm surface. There should be very little bedding in there. You don't want to give your child a pillow until they move to a bed. And of course all babies should be put down on their backs to sleep to decrease the risk of Sudden Infant Death syndrome.

### NARRATOR

Number seven – have a consistent bedtime routine.

### JODI MINDELL

One of the key things in getting a baby to have good sleep habits and fall asleep easily and quickly is to have a bedtime routine. You want that bedtime routine to be 20 to 30 minutes, about two to three activities which are exactly the same every single night.

### NARRATOR

Number six – make sure your bedtime routine is sleep friendly.

### JODI MINDELL

You don't want to be doing anything that is way too active because it will stimulate them and have a hard time falling asleep. A typical bedtime routine may include taking a bath, massaging a baby, reading to a baby, singing lullabies. You want things that are soft and soothing. Now, if your baby hates taking a bath or can't sit still for books, you want to do that at a different part of the day then.

**NARRATOR**

Number five – keep your baby awake until it's put him or her down to sleep.

**JODI MINDELL**

The National Sleep Foundation data from the sleep in America poll, found that 46 percent of children are being put down awake in their cribs, rather than asleep. So the majority of children are being put down asleep. For those children who are being put down awake, they fall asleep faster, if you look at their bedtime routine to the time they fall asleep, they sleep on average one hour more at night.

**NARRATOR**

Number four – make sure the nighttime feeding is not right before bedtime.

**JODI MINDELL**

You don't want your baby falling asleep while either nursing or drinking from a bottle. If you baby falls asleep while drinking or nursing from a bottle, they are going to do the exact same thing when they naturally awaken during the night. So you can feed a baby 20 to 30 minutes before they go to sleep. You may want to feed them in a different room in the house or you can feed them, then do the bath, then do pajamas , diaper changes, into the crib.

**NARRATOR**

Number three – try and let you baby fall asleep on their own.

**JODI MINDELL**

A baby who can fall asleep on their own bedtime, is a baby who is going to fall right back to sleep when they awaken during the night. A baby who is rocked to sleep, nursed to sleep, driven in the car to sleep, pushed in the stroller to fall asleep at bedtime, is going to need that exact same thing to fall back asleep at 1:00, 3:00 and 5:00 every time they naturally awaken.

**NARRATOR**

Number two – avoid unusual middle of the night routines to put baby back to sleep.

**JODI MINDELL**

Now I hear stories all the time of all the things that parents do to get their babies to sleep. Some of them put their baby in a car seat on top of the dryer, which of course you want to be there so they don't fall off. Or taking them for a drive in the car so they are driving at 1:00 in the morning and 3:00 in the morning to get them back to sleep. Whatever habit you instill at bedtime is what you are going to be doing several times that night as well as for the next month, six months or a year.

**NARRATOR**

And the last and one of the most important tips for new parents – number one – get some sleep yourself.

**JODI MINDELL**

It's crucial for parents to get enough sleep too. So they need to nap when the baby naps, they need to not worry about what the house looks like and get to bed on time. They need to ensure that they get enough sleep at night and that may be switching off with another parent if there is someone in the household, single parent getting some help once or twice a week. The better rested the parent is, the better the parent they can be the next day.



# **“LAS 10 COSAS MÁS IMPORTANTES PARA HACER QUE SU BEBÉ DUERMA”**

Consejos para acostar al bebé.

## LAS 10 COSAS MÁS IMPORTANTES PARA HACER QUE SU BEBÉ DUERMA

### NARRADORA

Los bebés nos hacen sonreír. Nos hacen sentirnos orgullosos. También nos hacen eloquecer, sobre todo a la hora de dormir. La ayuda ya viene en camino. La doctora Jodi Mandell es una de las mejores expertas en la materia del país. Ella ha ayudado mucho a muchísimas fatigadas familias a hacer que sus bebés se duerman. Ha enseñado a los niños a que hagan sólo, que también es importante. Ahora, las diez cosas más importantes que puede hacer para que su bebé se duerma.

Número diez—reconozca las señales de sueño de su bebé.

### JODI MANDELL

¿Se frota los ojos? ¿Se jala las orejas? ¿Se enrosca el cabello? Un bebé que conocí se quedaba mirando al espacio. La mamá creía que el bebé estaba aburrido y comenzaba a hacerle payasadas, pero lo cierto es que era una señal de que el bebé tenía sueño. Al momento en que el bebé le dé la señal, ésa es su oportunidad. Ahí es donde tiene que aprovechar y ponerlo a tomar una siesta o a dormir, si ya es hora.

### NARRADORA

Número nueve-- es importante que la habitación sea propicia para dormir.

### JODI MANDELL

Lo aconsejable es que la habitación sea fresca, silenciosa, oscura y acogedora. Existe la gran duda en cuanto a si debe haber silencio absoluto cuando el bebé duerma, si se va a acostumbrar al silencio y no va a tolerar el ruido. La verdad es que no lo sabemos. Algo que podría ayudar es hacer funcionar algo que haga ruido blanco o un ventilador que no deje escuchar los sonidos de la casa. Sin embargo, hay que tener cuidado, es mejor que en la casa no haya total y absoluto silencio cuando el niño duerma.

### NARRADORA

Número ocho – haga que la cuna sea un refugio seguro para su bebé.

### JODI MANDELL

Todos los bebés deben dormir en una superficie firme. Es mejor que la cuna tenga muy poca ropa de cama. Se recomienda que los bebés no tengan almohada hasta que duerman en una cama. Por supuesto, todos los bebés se deben acostar boca arriba a fin de disminuir el riesgo de que se produzca el síndrome de muerte infantil súbita.

### NARRADORA

Número siete – tenga una rutina constante para dormir.

### JODI MANDELL

Algo que es clave para que los bebés tengan buenos hábitos para dormir y se duerman con facilidad y rapidez es tener una rutina a la hora de dormir. Lo mejor es que la rutina dure de 20 a 30 minutos, y realizar dos o tres actividades que sean exactamente las mismas todas las noches.

**NARRADORA**

seis – asegúrese de que la rutina para la hora de dormir estimule el sueño.

**JODI MANDELL**

Se recomienda no hacer ninguna cosa que sea demasiado activa, ya que eso los alborota y dificulta que se queden dormidos. Una rutina habitual para la hora de dormir podría consistir en darle un baño al bebé, masajearlo, leerle y cantarle canciones de cuna. Seleccione cosas que sean suaves y relajantes. Sin embargo, si a su bebé no le gusta que lo bañe, o no se está quieto para que le lea, quizá desee hacer esas cosas a otra hora del día.

**NARRADORA**

Número cinco – mantenga despierto a su bebé hasta que llegue la hora de dormir.

**JODI MANDELL**

Según una encuesta realizado por la National State Foundation sobre hábitos para dormir en Estados Unidos, el 46 por ciento de bebés se van a la cuna despiertos y no dormidos, o sea que la mayoría son puestos en la cuna ya dormidos. Los niños que se van a la cuna despiertos se duermen más rápido, al observar su rutina, vemos que duermen en promedio una hora más por la noche.

**NARRADORA**

Número cuatro – es importante no darles de comer justo antes de la hora de dormir.

**JODI MANDELL**

Es mejor que su bebé no se quede dormido mientras lo amamanta o le da el biberón. Si el bebé se queda dormido mientras le da de comer, va a querer hacer exactamente lo mismo cuando se despierte durante la noche. Así que alimente al bebé de 20 a 30 minutos antes de dormir. Tal vez desee darle de comer en otra habitación o bien, alimentarlo, bañarlo, ponerle la pijama, cambiarle el pañal y ponerlo en la cuna.

**NARRADORA**

Número tres – intente dejar que el bebé se duerma solo.

**JODI MANDELL**

Los bebés que se duermen solos a su hora son los que se dormirán solos cuando se despierten en la noche. Los que necesitan arrullarse, alimentarse, dar un paseo en coche or en cochecito para dormirse, son los que pedirán todo esto a la una, tres, o cinco de la mañana cuando se despierten.

**NARRADORA**

Número dos – evite caer en rutinas inusuales a media noche para que el bebé se vuelva a dormir.

**JODI MANDELL**

Escucho a que los padres hacen para que los bebés se duerman. Algunos ponen al bebé en su asiento para el coche encima de la secadora, que por cierto hay que vigilar que no se caiga. O le dan un paseo un coche a la una o tres de la mañana para que se vuelva a dormir. Cualquier hábito que le inculque al bebé a la hora de dormir no tendrá que hacer esa noche y durante un mes, seis meses, o un año.

**NARRADORA**

Y el último y uno de los más importantes consejos para los nuevos padres-- el número uno-- usted también duerma.

**JODI MANDELL**

Es crucial que los padres también duerman. Tomen una siesta cuando el bebé la tome; no se preocupen por la casa, y duérmense a buena hora. Cerciórense de dormir lo suficiente y de turnarse con otra persona de la familia. Los padres solteros deben buscar ayuda una o dos veces por semana. Mientras más descansen, mejor podrán desempeñarse al día siguiente.