

## **5 claves para mejorar el descanso de padres de niños pequeños, según Instituto Europeo del Sueño**

**Dividir las tareas o aprovechar cualquier momento para dormir son algunas de las medidas más eficaces para garantizar el mejor descanso posible en esta etapa, según apunta Instituto Europeo del Sueño**

Una de las mayores alegrías en la vida de una persona es, sin duda, la llegada al mundo de sus hijos, un motivo de júbilo y felicitaciones por parte de todos los componentes de la familia. No obstante, conlleva algunos efectos como la falta de sueño que sirva para devolver la energía al comienzo de la siguiente jornada.

Se ha estimado que, durante el primer año de vida de un bebé, los padres pueden perder hasta 700 horas de sueño -una media de dos horas por noche- debido a los llantos del mismo u otros elementos relacionados indirectamente con el pequeño a lo largo de la noche.

Para ayudar a garantizar a los progenitores el mejor descanso posible durante este proceso, Instituto Europeo del Sueño ofrece 5 consejos fundamentales:

Dividir las tareas para el cuidado del bebé: establecer distintos turnos nocturnos es una medida muy eficaz para permitir un descanso correcto entre los miembros de la pareja.

Dejar a un lado cualquier plan o actividad dando prioridad al sueño: intentar que el poco tiempo libre del que se disponga se emplee para tratar de descansar, en lugar de hacer otros planes.

Establecer rutinas que se adapten a los ciclos de sueño del pequeño.

La actividad deportiva sirve de ayuda para conciliar un sueño más profundo.

Realizar técnicas de relajación y respiración que se enseñan en las clases de parto.

Estos son algunos de los principales consejos que se ha comprobado que son realmente eficaces para asegurar un descanso de mayor calidad.

Un descanso correcto previene el mal humor, el cansancio o distintas enfermedades

Esto no garantiza un sueño perfecto, pero supone una mejora importante en el descanso de los padres, los cuales pueden evitar sufrir las consecuencias de una mala calidad del descanso, tales como el mal humor, un menor rendimiento, una mala alimentación, padecer agotamiento durante todo el día y propensión a contraer enfermedades.

Estos son hábitos que se deben alargar en el tiempo, puesto que se considera que hasta el sexto año de vida del niño no se vuelven a estabilizar los hábitos de sueño originales de la pareja.

Instituto Europeo del Sueño es una referencia a nivel internacional en el tratamiento de los principales trastornos del descanso que pueden aparecer por distintas causas, ofreciendo las mejores soluciones posibles para estas patologías y asegurando un descanso reparador para todos sus pacientes.

**Datos de contacto:**

Instituto Europeo del Sueño  
+34 913 454 129

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina Infantil Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>