



Mustela junto con Noches de Sueño comparten tips y rutinas para mejorar el sueño de bebés y niños.

- **Mustela siempre busca la forma de ayudar a mejorar la calidad de vida de bebés y niños de la mano de expertos.**
- **Junto con Noches de Sueño, consultoría para el buen dormir de bebés y niños hasta los 5 años, presentan consejos y rutinas para mejorar el sueño de los pequeños.**
- **Con los productos Mustela, que en promedio tienen un 95% de ingredientes naturales en todas sus gamas, se logran rutinas efectivas por tipo de piel, para lograr siestas y noches más placenteras.**

Porque la piel es nuestra barrera protectora y su cuidado es vital para una buena salud, **MUSTELA**, una marca del laboratorio francés Expanscience, ha estado invirtiendo por más de 60 años en investigación dermatológica junto con profesionales de la salud, para continuar con el conocimiento avanzado de la piel de los bebés, niños, nuevas y futuras mamás. Gracias a su experiencia, **MUSTELA** ofrece productos de eficacia clínicamente comprobada, seguridad garantizada y fórmulas cada vez más naturales, con un promedio del 95% de ingredientes de origen natural, y de alta tolerancia.

En esta ocasión **MUSTELA**, de la mano de **NOCHES DE SUEÑO**, presentan distintos tips que con ayuda de las rutinas naturales por cada tipo de piel, ayudarán a mejorar la calidad de sueño de bebés y niños.

A continuación se mencionan las recomendaciones basadas en los diversos estudios de sueño que se han hecho y recomendado por los mejores investigadores del sueño. Hay 5 elementos para desarrollar un sueño saludable en bebés y niños, son los siguientes:

1. Duración del sueño. Las necesidades de sueño van cambiando con la edad. Los niños necesitan más horas de sueño porque su cerebro está en desarrollo y crecimiento.
2. Siestas. Las siestas del día ayudan a que el sueño ocurra más rápido al principio de la noche y evita los despertares nocturnos. Según su edad será el número de siestas que necesitan pero deberán durar por lo menos una hora y en un ambiente propicio para el sueño (obscuridad, cuna/cama y temperatura fresca).
3. Sueño consolidado. Si el bebé o niño se despierta varias veces en la noche, es lo mismo que si durmiera menos horas y por lo tanto disminuye la cantidad y calidad de sueño. Por eso hay que enseñarlos a conciliar el sueño por sí mismos, por lo que es aconsejable acostarlos relajados pero despiertos. También es importante el ambiente de sueño para que éste no se vea interrumpido.

4. Horarios de sueño. De acuerdo a varios estudios del sueño y según la edad del bebé y de la calidad de las siestas, se recomienda la hora de dormir entre 6 y 8 de la noche. Se recomienda un horario no más tarde de las 8 de la noche hasta la pubertad para beneficiar el desarrollo físico, mental y emocional. Además, las horas tempranas de sueño ayudan a prevenir problemas para ir a dormir, despertares nocturnos, despertares muy temprano por la mañana y regularizan y prolongan las siestas.

5. Regularidad del sueño. La hora de dormir dependerá de cómo durmieron en el día en el caso que todavía hagan siestas. La hora de dormir no debe de variar más de una hora ya que una hora regular de sueño ayuda a nuestro cuerpo a conciliar el sueño más rápido. Las rutinas son un elemento importante en la regularidad del sueño porque reducen el tiempo para quedarse dormido, se duermen más temprano, reducen despertares nocturnos y alargan la duración del sueño. Además que le brindan seguridad a nuestros hijos porque saben lo que va a pasar.

RUTINAS POR TIPO DE PIEL PARA MEJORAR EL SUEÑO DE BEBÉS

Las rutinas deben seguirse antes de cada siesta y a la hora de dormir, para esto se ha desarrollado una rutina especial para cada tipo de piel. Desde el nacimiento los bebés pueden tener 3 tipos de piel y es muy importante que se conozca su tipo de piel para que se cuide adecuadamente. La piel (al igual que el sueño) de los bebés es diferente a la de un adulto (60% más delgada) y requiere hidratación constante ya que es inmadura. Además el contacto piel a piel ayuda a desarrollar vínculos emocionales y desarrollo. Entonces la rutina cumple varios propósitos: mejorar el sueño, cuidar de la piel de los bebés y fomentar el vínculo emocional.

Para saber qué tipo de piel es tu hijo empezamos con piel normal que se caracteriza por ser suave al tacto y tener un tono uniforme. La piel seca se siente áspera con algo de descamación. Finalmente, la piel atópica se ve irritada, roja e inflamada.

MUSTELA es ideal para establecer estas rutinas, gracias a sus fórmulas placenteras, naturales (con un 95% de ingredientes de origen natural en las gamas para bebés y niños) y seguras (son libres de parabenos y 0% de ingredientes controversiales). Los cuidados por tipo de piel de cada gama, ya sea normal, seca o atópica, son perfectos para acompañar las rutinas a la hora de dormir.

RUTINA PIEL NORMAL MUSTELA® PARA LA SIESTA

- 1.- Puede durar entre 10-15 minutos.
- 2.- Cambiar el pañal limpiando con la solución limpiadora, toallitas húmedas y aplicar la crema contra rozaduras 1,2,3 para prevenir, calmar o reparar las irritaciones del área del pañal.
- 3.- Cambiar la ropa y limpiar cara y manos con solución limpiadora y toallitas húmedas.
- 4.- Bajar cortinas.
- 5.- Leer un cuento o cantar una canción (repetir las mismas de la noche).
- 6.- Decir buenas noches a los peluches de su cuarto.
- 7.- Acostarlo en la cuna relajado pero despierto.
- 8.- Decirle que es hora de dormir.

RUTINA PIEL NORMAL MUSTELA® PARA LA NOCHE

- 1.- Puede durar entre 30-45 minutos.
- 2.- Al momento del baño, se puede ocupar el **Gel de baño espumoso multisensorial que ayuda a relajar**, además de limpiar y cuidar la piel.

- 3.- Aplicar la **loción corporal hidratante Hydra Bebé** que humecta un 51% más que una crema normal.
- 4.- **Masaje con aceite de masaje para bebé.** El masaje relaja los músculos, fortalece el sistema inmune, prepara para dormir además que disminuye el estrés, ansiedad y depresión de quien lo aplica.
- 5.- **Bálsamo pectoral reconfortante.** La “cereza del pastel” que tiene extracto de pino, flor de tila y manzanilla que ayuda a promover el descanso, se aplica en el pecho.
- 6.- **Crema contra rozaduras 1,2 3** para que el bebé duerma cómodo toda la noche sin necesidad de cambio de pañal.
- 7.- Cena.
- 8.- Bajar cortinas y luces.
- 9.- Leer un cuento o cantar una canción (repite las mismas de la siesta).
- 10.- Rezar/decir buenas noches a los peluches de su cuarto.
- 11.- Acostarlo en la cuna relajado pero despierto.

RUTINA PIEL SECA MUSTELA®

Para la **piel seca** se recomienda para el baño: el **Gel limpiador nutritivo que tiene un activo nutriprotector y cold cream.** Después, aplicar la **loción nutritiva corporal y para la cara la crema nutritiva facial.** Para el cambio de pañal antes de la siesta, ocupar la **loción limpiadora que retiramos con algodón y la crema contra rozaduras 1,2 3** para protegerlo durante la siesta y la noche y no tener que estar cambiando pañal, lo que interrumpe el sueño.

RUTINA PIEL ATÓPICA MUSTELA®

Para la **piel atópica** se recomienda que el baño no dure más de 5 minutos, usar el agua más tibia posible y no frotar la piel. Si el baño es en tina, se puede usar **el aceite de baño**, o para la regadera **la crema lavante.** Cuando sequen no froten y después, aplicar **la crema emoliente o bálsamo emoliente corporal, lo que sea de mayor agrado por la consistencia.** Está también la **crema facial para la cara** que es donde se presentan el 80% de las lesiones atópicas. Para el cambio de pañal se recomiendan las **toallitas limpiadoras relipidizantes** que están hechas de liocel, una fibra lisa que no lastima la piel. Al final, la **crema contra rozaduras 1,2,3** para que descansen mejor durante las siesta y la noche.

Es importante que las rutinas sean agradables, amorosas, calmadas y consistentes. Se recomienda experimentar la que pueda ser mejor para cada bebé y también ser conscientes que estás irán cambiando conforme crezcan y maduren.

Estos básicos no solo mejorarán el sueño de tu hijo sino que sentarán buenos hábitos de sueño para toda la vida, además de un óptimo desarrollo físico, mental y emocional.

Para mayor información consultar las redes sociales de **MUSTELA**, FB: @MustelaMexico e IG: @mustelamx o su página: www.mustela.com.mx y las redes sociales de **NOCHES DE SUEÑO**, FB: @Noches de Sueño e IG: @nochesdesueno o su página: www.nochesdesueno.com

...“Todo comienza con la piel” como lo dice la tagline de la marca y **MUSTELA** desde el principio ha tenido la misión de proteger y cuidar la salud de las pieles más delicadas.

MUSTELA ... “Todo comienza con la piel”