

¿CÓMO DUERMEN LOS BEBÉS?

Sofia Axelrod

Primer método diseñado científicamente para que los bebés duerman toda la noche de manera natural.

Su autora, la neurocientífica Sofia Axelrod, es colaboradora de Michael W. Young, ganador del Premio Nobel de Fisiología y Medicina en 2017 gracias a sus revolucionarios estudios sobre la ciencia del sueño.

Dormir mucho es esencial para el correcto desarrollo del bebé. Sin embargo, el sueño, o la falta del mismo, constituye a menudo el gran desafío de los padres, que se enfrentan a largas noches de llanto y sueño interrumpido. Hoy sabemos, tras largos años de investigación, que los genes encargados de regular los ritmos de la vigilia y el sueño, los ciclos circadianos, se pueden ver alterados por la exposición a la luz y otros estímulos externos.

Este libro incluye un programa basado en la ciencia para ayudar a los bebés a dormir toda la noche y establecer de forma natural las bases para toda una vida de hábitos de sueño saludables. El programa se basa en la biología y los descubrimientos científicos de los últimos años sobre los ritmos circadianos y el sueño, obteniendo increíbles resultados en sus propias hijas y en todas las familias a las que la autora ha acompañado en el proceso. Utilizando este método el lector conseguirá que por la noche su bebé sea capaz de dormir durante siete horas seguidas a partir de las dieciséis semanas de vida.

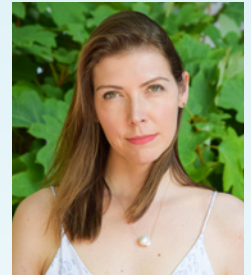
El método, que incluye estrategias tan sencillas como instalar en el cuarto del bebé una bombilla de luz roja, se basa en tres pasos sencillos: crear la luz y el entorno adecuados para favorecer los ciclos circadianos, adoptar un horario ideal y poner en práctica un entrenamiento de sueño suave y respetuoso. Sin llantos, sin largas noches en vela y sin necesidad de recurrir a métodos agresivos.



Colección:
Crianza y educación
P.V.P.: 16,50€
256 páginas
Lanzamiento:
marzo de 2021

Sofia Axelrod

Es neurocientífica e investigadora del sueño en el laboratorio de Michael W. Young, ganador del premio Nobel de Fisiología y Medicina en 2017. Estudió en la Universidad Eberhard-Karls de Tübingen, Alemania, y en la Universidad Humboldt de Berlín, donde se doctoró en biología en 2012. Su pasión por la ciencia del sueño y su experiencia personal como madre de dos hijos la inspiró a aplicar sus conocimientos sobre los ciclos circadianos en un método práctico que ayudara a los más pequeños a dormir de un tirón. El éxito de su propuesta la animó a desarrollar una segunda carrera como consultora de sueño y a compartir con el público sus interesantes hallazgos a través de este libro.



«Mi objetivo no es imponer un conjunto de reglas al azar, sino fomentar una mentalidad informada, basada en la fascinante ciencia de nuestro reloj interno y el impulso del sueño, para ayudarte a abordar cualquier problema de sueño que el bebé te plantee.»

Sofia Axelrod