

---

Cristina Cayuela Guerrero

Pediatra

Línea Pediátrica El Clot-Sant Martí.

Barcelona

## [Trastornos del sueño durante el embarazo](#)



¿Cómo influye el sueño de la mamá embarazada en su bebé? ¿Existen trastornos que puedan ser perjudiciales? ¿Qué hay que hacer? Te damos algunos consejos.

[Leer más sobre Trastornos del sueño durante el embarazo](#)

## [Para dormir bien a tu edad: de los 14 a los 18.](#)



En la adolescencia se producen cambios físicos, emocionales, psicológicos y de todo tipo. También el sueño experimenta cambios. Cuida tus hábitos de sueño para cuidar de tu salud.

[Leer más sobre Para dormir bien a tu edad: de los 14 a los 18.](#)

## [El sueño en el adolescente joven de 14 a 18 años](#)



En la adolescencia se producen cambios físicos, emocionales, psicológicos y de todo tipo. También el sueño experimenta cambios. Cuida tus hábitos de sueño para cuidar de tu salud.

[Leer más sobre El sueño en el adolescente joven de 14 a 18 años](#)

## [El sueño en el adolescente de 11 a 14 años](#)



Llega la pubertad y con ella cambios vertiginosos en el desarrollo. Esto ocurre también con el sueño como en muchos otros aspectos. Cuidando de sus hábitos del sueño le protegemos de problemas de todo tipo en el futuro. Te interesará este artículo

[Leer más sobre El sueño en el adolescente de 11 a 14 años](#)

## [El sueño y el embarazo](#)



En el embarazo ya debemos empezar a cuidar a nuestro futuro bebé. Y tan importante como alimentarse bien, hacer ejercicio o evitar tóxicos como el tabaco o el alcohol, es cuidar las horas de descanso y de sueño. Todo contribuye al buen desarrollo del bebé.

[Leer más sobre El sueño y el embarazo](#)

## Páginas

[« primera](#)

[< anterior](#)

[1](#)

**2**

