



BABY DREAM
MACHINE

Instrucciones de uso

Para conocer el dispositivo mejor clasificado

5 en 1 para el sueño de los niños



Hi.
Bonjour.
Hola.





Bienvenidos
#EquipoDreamMachine
Muchas gracias por elegir
Baby Dream Machine™



La Baby Dream Machine™ ha sido creada por dos mamás, que estaban cansadas de estar cansadas. Asociando sus experiencias en materia de formación profesional para el sueño y en el desarrollo de productos galardonados para niños, querían explorar soluciones naturales y orgánicas que pudieran ayudar a tranquilizar a sus peques y a descansar bien por la noche... Y así es como nació Baby Dream Machine™.

A lo largo de la creación de Baby Dream Machine™, hemos trabajado con los mejores **formadores para el sueño del mundo, expertos de la industria y científicos**, para desarrollar un producto que ayude a su niño a dormir bien por la noche, a la vez que utiliza los métodos más **naturales y científicamente probados**.

El sueño es parte esencial del desarrollo de bebés y niños. Estudios han demostrado que el sueño es **fundamental** para su crecimiento, inmunidad, capacidad de atención, aprendizaje y mucho más. Por ello, creemos firmemente en la promoción de **hábitos de sueño naturales y saludables** desde una edad temprana y Baby Dream Machine™ ha sido diseñada para ayudar exactamente en esto.

En The Baby Dream Company, nuestra misión siempre ha sido de desarrollar productos naturales, seguros y de alta calidad para fomentar un sueño de calidad en niños de todas las edades. Nuestro producto estrella, Baby Dream Machine™, es el primero de muchos otros más y ya ha ayudado a miles de familias de todo el mundo a descansar bien por la noche.

Está un paso más cerca de esa buena noche de sueño ahora que tiene su Baby Dream Machine™. Le deseamos a usted y a su peque unos muy dulces sueños esta noche.

*Un saludo
El equipo de Baby Dream Machine*

Qué va incluido

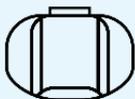
Para obtener instrucciones completas para la configuración y la seguridad, lea el Manual del usuario que se incluye en la caja.

DENTRO DE LA CAJA:

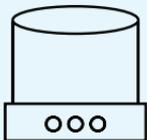
1x Baby Dream Machine™



— Tapa superior del depósito
· Cabeza de oso

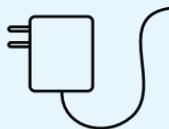


— Tapón del depósito de agua



— Base del depósito de agua
de 400 ml

— Base



1 x
Adaptador
de corriente



1 x
Manual
de usuario



1 x
Recipiente
de medición
del agua



1 x
Instrucciones
de uso

¿HEMOS OLVIDADO ALGO?

CONTACTAR CON NOSOTROS - hello@thebabydreammachine.com

La ciencia

Baby Dream Machine™ utiliza una combinación patentada y científicamente probada de métodos naturales para inducir el sueño y ayudar a su niño a dormir. Esto incluye la terapia de luz roja, el sonido rosa, la humedad y la aromaterapia. Para más información sobre cómo ayuda a dormir, ver a continuación:



Humidificador Aromaterapia

Los niveles de humedad óptimos para dormir están incluidos entre 40-60%. Es poco probable que su casa alcance este umbral, si la está enfriando/calentando de forma artificial. Los científicos han descubierto que si se duerme en una habitación con la humedad adecuada, se puede aumentar el número medio de horas de sueño, en comparación con dormir en una habitación más seca.

La aromaterapia puede ayudar a conseguir un sueño de calidad. El aceite esencial de lavanda es conocido por ayudar a calmar, aliviar y relajar. Esto puede ser particularmente importante durante su rutina antes de acostarse. Los aceites esenciales de Baby Dream Machine™ son 100% puros y orgánicos y están fabricados en Estados Unidos.



Terapia de luz roja

La melatonina es una hormona que se libera en el propio cuerpo para ayudarnos a conciliar el sueño. La terapia de luz roja ayuda al cuerpo en la producción natural de melatonina. Exponer su niño a la luz roja antes de acostarse y durante el sueño lo ayudará a producir más melatonina y, por lo tanto, lo ayudará a quedarse dormido.



Sonido rosa

El sonido rosa aunque suena similar al sonido blanco, es en realidad una mezcla de frecuencias altas y bajas que es más equilibrado y natural que el sonido blanco. Estudios han demostrado que escuchar sonido rosa induce un sueño más estable y profundo, a la vez que mejora la calidad del sueño de manera espectacular.

Su primera noche... Consejos y trucos

La mayoría de los padres experimentan un sueño satisfactorio con Baby Dream Machine™ después de entre 2 y 7 noches de uso constante. Tendrá que experimentar y encontrar la configuración que mejor funcione para su niño. Estamos aquí para ayudarle en cada paso del camino. Estás son nuestras configuraciones recomendadas para sus primeras noches:

1

Coloque su Baby Dream Machine™ a aproximadamente entre 1,2 m et 2,4 m (entre 4 y 8 pies) de distancia de su niño y al máximo a nivel de los ojos.

2

Utilice el recipiente de llenado incluido para añadir la cantidad necesaria de agua en la Baby Dream Machine™. **Consejo: Llenar de agua hasta el máximo (400mL) proporcionará una neblina durante 7-10 horas.**

Ver la Guía completa de la duración del humidificador en la página siguiente.

3



Conecte a la corriente usando el botón **ON** en la parte trasera del dispositivo.

4



LUZ

Establezca la configuración entre rojo claro a medio. *Ver la configuración completa del botón de luz en nuestro Manual de usuario.*

5



SONIDO ROSA

Para niños <2 años de edad recomendamos regular el sonido rosa en volumen MEDIO. Para niños >2 años de edad recomendamos regular el sonido rosa en volumen ALTO.

Ver la configuración completa del botón de sonido en nuestro Manual de usuario

6



HUMIDIFICADOR AROMATERAPIA

Configurar el botón neblina en la posición Media. Si elige utilizar el modo de aromaterapia con los aceites esenciales 100% orgánicos de The Baby Dream Company, siga nuestra guía de aromaterapia apropiada para su edad en la página siguiente.

Ver la configuración completa del botón del Humidificador/Aromaterapia en nuestro Manual de usuario



CONSEJO

Para lograr el mayor éxito en el sueño, siempre recomendamos configurar su Baby Dream Machine™ al menos 10-15 minutos antes de acostarse, en particular cuando se usa la opción de aromaterapia.



UN HECHO DIVERTIDO

La configuración de la luz blanca de Baby Dream Machine™ se puede utilizar durante la hora del cuento antes de acostarse, y cambiarla luego por la configuración de terapia de luz roja.

Guía de aromaterapia

La Baby Dream Machine™ también funciona como humidificador ultrasónico de neblina fría Y como difusor de aceites esenciales para la aromaterapia. Si elige utilizar la opción de aromaterapia, con los aceites esenciales 100% orgánicos de The Baby Dream Company, siga la tabla a continuación para añadir las gotas de aceite al depósito de agua.

| EDAD DEL NIÑO | GOTAS RECOMENDADAS | DISPONIBLE EN LÍNEA |
|---------------|--------------------|---|
| < 3+ meses | N/A |  |
| 3-5 meses | 1-2 | |
| 6-12 meses | 2-3 | |
| 1-2 años | 2-4 | |
| 2-4 años | 4-5 | |
| 4-6 años | 5 | |
| 6+ años | 5-6 | |

Se recomienda utilizar la Baby Dream Machine™ exclusivamente con los aceites esenciales de The Baby Dream Company, **disponibles para su compra en línea en www.thebabydreammachine.com**, o en las tiendas seleccionadas. Existen aceites 100% orgánicos certificados y mezclas a medida para el uso con nuestro dispositivo.

Guía de la duración del humidificador

| NIVEL DEL AGUA - ml | TIEMPO - HORAS |
|---------------------|----------------|
| 150 | 1-3 |
| 250 | 3-6 |
| 400 (Máximo) | 7-10 |



La duración de la neblina depende de la intensidad configurada. 150 ml en agua con una configuración de neblina BAJA durarían 3 horas.

Consejos de nuestros expertos en sueño

sleep
sense





5 Consejos para que los niños duerman bien

DE DANA OBLEMAN

Experto en sueño y autor del programa Sleep Sense. Desde 2003, Dana ha ayudado a más de 100.000 padres como ustedes a encontrar una solución rápida y agradable a los problemas de sueño de sus niños.



Cree un ambiente tranquilo y fresco para dormir (aproximadamente entre 65-70°F o 19-22°C). Los teléfonos móviles y la música, en realidad, pueden ser más estimulantes que calmantes para su bebé e inhibir su capacidad para conciliar el sueño. Mientras que el sonido rosa, emitido por la Baby Dream Machine™ puede inducir el sueño.



¡Evitar el cansancio excesivo! No hacer la siesta y acostarse tarde harán que a su bebé le resulte más difícil conciliar el sueño y permanecer dormido durante la noche. Establezca un horario para las siestas y la hora de dormir y cúmplalo rigurosamente.



Apague las luces y todas las pantallas al menos 1 hora antes de acostarse. Las pantallas de todo tipo emiten una gran cantidad de luz azul e inhiben la producción de melatonina.



Haga todo lo posible para evitar alimentar o mecer a su bebé para que se duerma. Enseñar a su bebé a dormirse de forma independiente, es la clave para que duerma tranquila y profundamente durante la noche.



Una rutina predecible y regular a la hora de acostarse es la forma más eficaz de preparar al bebé para que duerma bien por la noche. Empiece por un baño, ofrezca un alimento, póngale el pijama y termine con algunas canciones y cuentos relajantes.



Listos para la rutina: Presentamos las rutinas para dormir y hacer la siesta

De **LAURA COLACCI**

La experta en Twin Sleep y fundadora de New Moon Sleep Co. Laura brinda un amable apoyo para dormir y le encanta ayudar a las familias cansadas a recuperar el sueño.

Puede empezar a enseñar a su bebé una rutina rápida para la hora de acostarse desde muy temprano. Establecer una rutina constante para la siesta y la hora de acostarse ayudará a indicar a su peque que es la hora de dormir. Para algunos bebés, el momento del baño es una buena manera de relajarse. Para otros, no tanto. Intente que la hora de acostarse sea relajante y tranquila para todos. Cada niño tiene necesidades diferentes. Puede seguir los pasos que se proporcionan a continuación en el orden que quiera y hacer lo que funcione mejor para su familia. La rutina de la hora de dormir debe durar entre 20 y 30 minutos. La rutina de la hora de la siesta debe ser una versión condensada de la rutina de la hora de acostarse.

Los pasos recomendados incluyen:

- Baño *(si a su bebé no le gusta el baño, salte esta parte de su rutina antes de acostarse).*
- Lavarse las manos + Masajearse la cara
- Encender la Baby Dream Machine™ *(con ajustes de luz roja + sonido rosa)*
- Cambiar el pañal
- Alimentación
- Cepillarse los dientes
- Colocar el saco de dormir
- Contar un cuento
- Decir buenas noches a los objetos de la habitación *(«buenas noches al peluche para dormir»)*
- Besos/abrazos
- Tumbarse para dormir *(despierto + somnoliento = ¡tranquilo y listo para dormir!)*
- «Buenas noches» o frase para dormir, como «Que duermas bien»

CONSEJO

¡Los niños mejoran con la rutina! Una vez que haya establecido la hora de dormir de su bebé + rutina de la siesta, siga los pasos exactamente en el mismo orden. La constancia es esencial.

Prepárese para dormir bien

Registrar los ciclos de sueño y vigilar de su bebé puede ayudar a saber si su bebé está durmiendo lo suficiente (o demasiado). También puede ayudar a identificar patrones y celebrar los éxitos del sueño. El seguimiento del sueño de su bebé también puede ser una gran herramienta para resolver sus problemas de sueño.

Utilice la página siguiente para realizar un seguimiento del sueño de su pequeño durante los próximos días. Es sencillo, solo tienes que colorear o sombrear las casillas en las que duerme su bebé para realizar un seguimiento del progreso de su sueño con Baby Dream Machine™.

Si necesita consultar páginas adicionales, consulte:
www.thebabydreammachine.com

GUÍAS DEL SUEÑO GRATUITAS Y PERSONALIZADAS

¡Estamos aquí para ayudarle en cada paso del camino!

Si tiene preguntas, envíenos un correo electrónico a

hello@thebabydreammachine.com

y a uno de los miembros del equipo Baby Dream Sleep estará encantado de ayudarle.





Registro del sueño



| 6 AM | 7 AM | 8 AM | 9 AM | 10 AM | 11 AM | 12 PM | 1 PM | 2 PM | 3 PM | 4 PM | 5 PM |
|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|
|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|

Día 1

Día 2

Día 3

Día 4

Día 5

Día 6

Día 7



Despierto
Sin sombreado



Sueño
Sombreado





| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| PM | PM | PM | PM | PM | PM | AM | AM | AM | AM | AM | AM |  |

Día 1

Día 2

Día 3

Día 4

Día 5

Día 6

Día 7



¿Necesita ayuda?

¡Estamos aquí para usted!

ESTAMOS CON USTED EN CADA PASO DEL CAMINO

RECUERDE: La mayoría de los niños requieren entre 5 y 7 noches de rutina constante para ver una mejora en sus patrones de sueño. Después de 7 noches con su Baby Dream Machine™, debería empezar a ver cambios positivos en los patrones de sueño de su niño. Si no es así, contacte con nosotros y uno de nuestros agentes podrá ayudarle e indicarle configuraciones y consejos apropiados para su edad.

Es muy normal experimentar a veces una «regresión del sueño» durante las primeras noches de cualquier rutina nueva. Esto es porque su niño se está adaptando a los cambios en su rutina de sueño. Así que manténgalo así durante al menos 7 noches para experimentar todos los beneficios.

Presente un ticket en **www.thebabydreammachine.com** y uno de nuestros agentes estará encantado de ayudarle!