

ENTENDER EL SUEÑO

Coloca a tu bebé a dormir sobre una superficie firme, sin objetos y sobre su espalda. Los recién nacidos entran en un sueño ligero y, después de unos 20 minutos, en un sueño profundo.



Sueño ligero

- Se despierta fácilmente.
- Se mueve mucho y hace ruidos.
- Mueve mucho los ojos.
- Sueña.
- El cerebro crece y se desarrolla.



Sueño profundo

- No se despierta fácilmente.
- Se relaja, y sus piernas y brazos no están rígidos.
- No se mueve mucho.
- El cerebro descansa.

Espera señales de sueño profundo antes de acostar a tu recién nacido.



Consejos para padres

- Pide ayuda a tus amigos o familiares.
- Alimenta a tu bebé cuando te haga saber que tiene hambre; no te guíes por los horarios.
- Apaga las luces y el televisor en la habitación donde duerme el bebé.
- Descansa mientras tu bebé duerme (incluso estar sentada en silencio puede ayudarte a sentirte más descansada).
- Si comienzas a sentirte enojada o abrumada, pon al bebé en un lugar seguro y toma un descanso.
- Comunícate con tu proveedor de atención médica si piensas que tu bebé está llorando demasiado.

Adaptado del Programa WIC de California y del Centro de Lactancia Humana de la Universidad de California en Davis como parte del Estudio de Comportamiento de los Bebés de FitWIC. - 2017

¿Qué intenta decirme mi bebé?



ENTENDER LAS SEÑALES

Tu bebé puede decirte lo que necesita sin palabras mediante el uso de sus señales corporales. Reaccionar ante sus señales puede ayudar a tu bebé a estar en calma y feliz.



Señales que dicen: "Estoy hambriento"

- Mantiene las manos cerca de la boca.
- Dobla los brazos y las piernas.
- Hace ruidos de succión.
- Frunce los labios.
- Busca el pezón.

Ahora es el momento de alimentarlo, antes de que tenga demasiada hambre.



Señales que dicen: "Estoy lleno"

- Succiona más lento o deja de succionar.
- Relaja las manos y los brazos.
- Se aleja del pezón.
- Empuja alejándose.
- Se duerme.

Estas señales significan que está listo para dejar de comer.



Señales que dicen: "Necesito que me cambien algo"

- Mira o gira hacia otro lado o arquea la espalda.
- Frunce el ceño o tiene una mirada vidriosa.
- Endurece las manos, los brazos, o las piernas.
- Bosteza o se queda dormido.

Esto significa que está incómodo o molesto por algo. Deja que se dé vuelta o que descanse. El ruido, las luces o mucha gente pueden ser agotadores para los bebés.

Observa la diferencia entre las señales que dicen: "Estoy hambriento" y las que dicen: "Necesito que me cambien algo".



Señales que dicen: "Quiero estar cerca de ti"

- Tiene la cara y el cuerpo relajados.
- Sigue tu voz y tu cara.
- Trata de tocarte.
- Mira fijamente tu cara.
- Levanta la cabeza.

Esto significa que está listo para interactuar, aprender, o jugar contigo.

ENTENDER EL LLANTO

Tal vez te preocupe escuchar a tu bebé llorar. Todos los bebés lloran a veces. Tu bebé llora por muchas razones, no solo porque tenga hambre o necesite un cambio de pañales. Hay cosas que puedes hacer para ayudar a tu bebé a sentirse mejor.



- Mantén la calma y sé paciente.
- Usa las señales de tu bebé para tratar de averiguar lo que tu bebé te está diciendo.
- Mantén a tu bebé cerca, y haz una y otra vez la misma cosa que lo calma:
 - Habla en voz baja o canta una y otra vez.
 - Hamaca o mece a tu bebé suavemente una y otra vez.
 - Masajea su espalda, brazos y piernas suavemente.

