

CONOZCA
MEJOR A SU

BEBÉ





¡Tener un bebé es algo muy emocionante! Aprender sobre el comportamiento del bebé puede ayudarle a comprender mejor las necesidades de su bebé...

sueño



Despertarse a media noche puede ser difícil. Los bebés tienen patrones de sueño diferentes a los de los adultos.

Aprenda cómo duermen los bebés.



señales



¿Le es difícil saber cuándo es que su bebé necesita comer o qué es lo que necesita su bebé?

Aprenda cómo se comunica su bebé con usted.



llanto



Los bebés lloran por muchas razones, no sólo porque tienen hambre.

Aprenda las otras razones por las que los bebés lloran y cómo usted puede calmar a su bebé cuando llora.





cómo **duerme** su bebé

SUEÑO LIGERO Y SUEÑO PROFUNDO

Los bebés tienen períodos de sueño ligero y sueño profundo. Ambos tipos de sueño son importantes para la salud de su bebé. Si su bebé se despierta con facilidad cuando lo acuesta, espere para identificar señales de un sueño profundo antes de acostarlo.

SUEÑO LIGERO	SUEÑO PROFUNDO
<ul style="list-style-type: none"> Se mueve y hace ruidos Los párpados se mueven involuntariamente o abre y cierra los ojos rápidamente Respiración rápida y lenta Sueña Se despierta con facilidad 	<ul style="list-style-type: none"> No se mueve mucho Brazos y piernas relajadas y caídas Respiración regular y constante Hace movimientos de succión No se despierta con facilidad

PATRONES DE SUEÑO

Algunos bebés necesitan más horas de sueño que otros. Conforme crezca su bebé, su sueño cambiará y será más predecible. Esto es lo que puede esperar:



Recién nacido a 6 semanas

Durante las primeras 6 semanas, el sueño de su bebé será impredecible. Él todavía se está acostumbrando al nuevo mundo a su alrededor. Los bebés recién nacidos sólo duermen unas pocas horas a la vez y se despertarán muchas veces durante el día y la noche. Esto es normal y saludable para ellos.



6 a 8 Semanas

Su bebé podrá dormir más durante la noche debido a que pasa despierto más tiempo durante el día. Si se despierta durante la noche es aún normal y saludable.



Como a los 3 meses

En la noche, su bebé dormirá por períodos más largos de tiempo, y se despertará con menor frecuencia.



Como a los 6 meses

Su bebé podrá dormir hasta 6 horas a la vez.

- Es de esperar que los bebés se despierten en la noche.
- Los bebés necesitan despertarse para comer, sentirse a gusto y estar seguros.
- Despertarse durante la noche es importante para mantener a su bebé saludable.
- Habrán momentos en los que los bebés se despiertan más frecuentemente debido a períodos de crecimiento, enfermedad o cambios en la rutina.
- Los doctores recomiendan que a la hora de dormir los bebés descansen sobre su espalda.



lo que está diciendo su bebé **señales**

“Tengo hambre. Estoy satisfecho.”

Los bebés recién nacidos necesitan ser alimentados frecuentemente porque sus estómagos son muy pequeños. En comparación a los bebés mayores, es más probable que los bebés recién nacidos tengan hambre cuando lloran.

TENGO HAMBRE	ESTOY SATISFECHO
<ul style="list-style-type: none"> Mantiene sus manos cerca de su boca Dobla los brazos y piernas Hace ruidos de succión Frunce los labios Busca el pezón con su boca (reflejo de búsqueda) 	<ul style="list-style-type: none"> Succiona más lentamente o para de succionar Relaja sus manos y brazos Se aparta del pezón Se separa Se duerme

- Los bebés nacen con la habilidad de comunicarse. Ellos usan señales para mostrarles a sus padres lo que necesitan.

- A veces estas señales son difíciles de entender. Observar a su bebé le ayudará a aprender lo que necesita.

- Con la práctica, su bebé podrá darle mejores señales y usted podrá responder mejor a ellas.

- Al responder rápidamente a las señales de su bebé, ustedes aprenderán a comunicarse el uno con el otro. Ella tendrá la confianza de que su mundo es seguro.



“Quiero estar cerca. Necesito que algo sea diferente.”

Conforme crezca su recién nacido, será más sencillo saber cuándo está listo para interactuar, aprender o jugar. El bebé podrá:

Aprender es algo difícil para los bebés y ellos se pueden cansar rápidamente. Su bebé le mostrará señales de que necesita que algo sea diferente. El bebé podrá:

QUIERO ESTAR CERCA	NECESITO QUE ALGO SEA DIFERENTE
<ul style="list-style-type: none"> Tener la cara y el cuerpo relajados Seguir su voz y su cara Extender sus brazos hacia usted Mirarle fijamente a la cara Levantar su cabeza 	<ul style="list-style-type: none"> Mirar hacia otro lado, separarse o arquear su espalda Fruncir el ceño o tener una apariencia vidriosa en sus ojos Tensar sus manos, brazos o piernas Bostezar o dormirse

Cuando usted responde a las señales antes que su bebé se inquiete, esto podría ayudarle a su bebé a llorar menos.



a qué se debe el **llanto** de su bebé

PASOS PARA CALMAR A SU BEBÉ CUANDO LLORA

Los bebés usan el llanto para comunicar muchas cosas. Ellos usan el llanto para decirle a usted que necesitan su ayuda. Cuando su bebé llora:

1 TRATE DE AVERIGUAR LA RAZÓN DEL LLANTO

Por ejemplo, ella:

- ¿Necesita un cambio de pañal?
- ¿Tiene hambre?
- ¿Está cansada?
- ¿Está abrumada?
- ¿Tiene mucho calor o mucho frío?
- ¿Está incómoda?

Podrá haber momentos en los que usted ha revisado todo y su bebé todavía llora. Cuando esto suceda:

2 SOSTENGA A SU BEBÉ CERCA DE USTED

3 REPITA LA MISMA ACCIÓN UNA Y OTRA VEZ

Podría intentar uno de los siguientes puntos:

- Hable o cante suavemente
- Meza o balancee suavemente a su bebé
- Masajee suavemente su espalda, sus brazos y piernas

4 RECUERDE TENER PACIENCIA

Calmar a su bebé toma tiempo. Realice la misma acción por varios minutos antes de probar algo diferente.

Llame a su doctor si usted cree que su bebé está llorando demasiado.





consejos

PARA PADRES
SOÑOLIENTOS

Despertarse durante la noche es importante para la salud de su bebé. Por esta razón los padres nuevos pueden esperar dormir menos. Por unos meses, la mayoría de su tiempo para dormir será en períodos cortos de 2 a 3 horas.

Estos consejos NO harán que su bebé duerma toda la noche, pero tal vez le ayuden a USTED a conseguir unos minutos más de sueño.

Durante la noche mantenga cerca a su bebé

Los doctores recomiendan que coloque la cuna o moisés en la misma habitación suya durante los primeros meses. Cuando su bebé se despierte o necesite algo, usted no tendrá que ir muy lejos.

Baje las luces

Bajar las luces mientras alimenta, le saca gases o cambia el pañal de su bebé durante la noche le ayudará a usted a volver a dormir más rápidamente. NO baje las luces si está haciendo algo que requiera su atención completa, tal como dar una medicina.

Duerma cuando duerme su bebé

Aunque parezca imposible, trate de dormir cuando duerma su bebé. Aún 90 minutos de sueño pueden ayudarlo a sentirse más descansada(o).

PIDA AYUDA

- Cuidar a su pequeñín puede ser un trabajo arduo. Si comienza a sentirse enojada(o) o abrumada(o), coloque a su bebé en un lugar seguro y tómese un descanso.
- Pídale a un amigo o familiar que le ayude con su bebé para así tomarse un descanso.



Para más ayuda con el comportamiento de su bebé:



P.O. Box 64882
St. Paul, MN 55164-0882
1-800-657-3942
www.health.state.mn.us/wic



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Adaptado del material impreso diseñado por el programa CA WIC. Basado en investigaciones hechas por la Dra. Jane Heinig, Centro de Lactancia Humana UC-Davis. Para referencias sobre la investigación visite: <https://www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Pages/WICCaliforniaBabyBehaviorCampaign.aspx>
03/20 ID#55722