# Conociendo a tu BEBÉ

## Del NACIMIENTO a los 6 MESES

Campaña de
COMPORTAMIENTO DEL
# BEBÉ
*de California*

¡Tener un bebé es muy emocionante! Aprender acerca del comportamiento del bebé puede ayudarte a entender sus necesidades. Este folleto contiene respuestas a las preguntas o inquietudes que tengas sobre el sueño, las señales y el llanto de tu bebé.

## EL SUEÑO

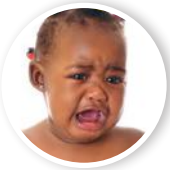
Despertar por la noche puede ser difícil. Los bebés duermen de manera diferente a los adultos.

***Aprende cómo duermen los bebés.*** | página **3**

## LAS SEÑALES

¿Te resulta difícil saber lo que necesita tu bebé?

***Aprende cómo se comunica contigo.*** | página **9**



## EL LLANTO

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

***Conoce otras razones por las que los bebés lloran y qué hacer para calmar a tu bebé cuando llora.*** | página **15**

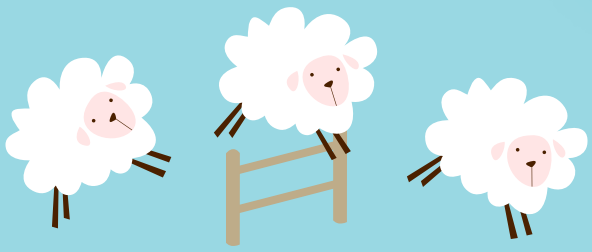
Tu bebé recién nacido se despertará con frecuencia. Su estómago es tan pequeño que necesita comer muy seguido.

# SUEÑO

## *Saludable*

### *para* EL BEBÉ

Despertar por la noche puede ser difícil para los nuevos padres. Si sabes qué esperar, podrás sentirte más relajada y con más confianza.



El sueño de tu bebé:

# QUÉ ESPERAR

Es normal que los bebés se despierten por la noche. Despertar por la noche es importante para que tu bebé se mantenga saludable. Los bebés deben despertar para ser alimentados y para sentirse seguros y cómodos. Recuerda, los médicos recomiendan acostar a los bebés boca arriba.

# Patrones de sueño de los bebés

Algunos bebés necesitan dormir más que otros. A medida que tu bebé crezca, su sueño cambiará y será más predecible. Esto es lo que puedes esperar:

- **De recién nacido a 6 semanas** Durante las primeras 6 semanas el sueño de su bebé será impredecible. Aún se está acostumbrando al mundo nuevo a su alrededor.

  Los bebés recién nacidos solo duermen unas pocas horas a la vez y se despiertan muchas veces durante el día y la noche. Esto es normal y saludable para ellos.
- **De 6 a 8 semanas** Es probable que tu bebé duerma más por la noche porque está despierto durante más tiempo en el día. Despertar por la noche aún es normal y saludable.
- **Como a los 3 meses** Tu bebé dormirá más horas durante la noche, y se despertará menos.
- **Como a los 6 meses** Tu bebé puede dormir por un periodo de hasta 6 horas seguidas.

Los bebés pueden tener etapas en las que se despiertan más porque crecen más rápido, están enfermos, o su rutina cambió.

# Dos maneras en que duermen los bebés

Tu bebé necesita periodos de sueño ligero y de sueño profundo. Ambos tipos de sueño son importantes para la salud de tu bebé.

## SUEÑO LIGERO

Los bebés necesitan el sueño ligero para que su cerebro crezca y se desarrolle. Los bebés sueñan durante el sueño ligero. Soñar es sano para ellos.

**Durante el sueño ligero los bebés:**

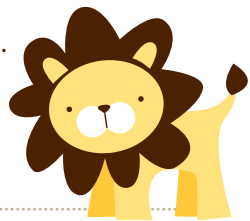
- Se mueven y hacen ruidos.
- Les tiembla el párpado o abren y cierran los ojos rápidamente.
- Respiran de forma rápida y lenta.
- Sueñan.
- Se despiertan fácilmente.

## SUEÑO PROFUNDO

Los bebés necesitan el sueño profundo para que sus cerebros descansen.

**Durante el sueño profundo los bebés:**

- Se mueven poco.
- Tienen los brazos y las piernas relajados y flojos.
- Tienen una respiración regular estable.
- Hacen movimientos de succión.
- No se despiertan fácilmente.



Cuando los bebés recién nacidos se quedan dormidos, están en el sueño ligero. Algunos recién nacidos se despiertan fácilmente si los acuestan mientras están en este sueño ligero. Espera las señales de sueño profundo antes de acostar a tu bebé.

# Consejos para padres soñolientos

Es de esperarse que los nuevos padres duerman menos. Por algunos meses, tú vas a dormir en periodos cortos de 2 a 3 horas seguidas. Estos consejos NO harán que tu bebé duerma toda la noche, pero es posible que te ayuden a dormir unos minutos más. Despertar durante la noche es importante para la salud de tu bebé.

1

## Mantén al bebé cerca por las noches

Los pediatras recomiendan que coloques la cuna o el moisés de tu bebé en tu habitación durante los primeros meses. Así no tendrás que ir muy lejos cuando tu bebé despierte y necesite algo.

2

## Mantén baja la luz

Mantener baja la luz mientras alimentas, haces eructar o cambias el pañal de tu bebé por la noche te ayudará a volver a dormir más rápido. NO es recomendable usar luz baja cuando estás haciendo algo que requiere de toda tu atención, como dar medicina.

3

## Duerme cuando tu bebé esté dormido

Aunque parezca imposible, trata de dormir cuando tu bebé lo hace. Incluso dormir por 90 minutos puede ayudarte a sentirte más descansada.

4

## Pide ayuda

Cuidar de tu pequeño puede ser una tarea difícil. Pide a familiares y amigos que te ayuden en la casa.

Tú y tu bebé crearán su propio lenguaje particular.

# SEÑALES

## *de los bebés*

Los bebés utilizan su cuerpo y hacen ruidos para avisar a sus padres cuando necesitan comer, aprender, jugar o descansar. A esto se le llama señales.

# ENTENDIENDO
## las señales de tu bebé

1. Los bebés nacen con la habilidad de comunicarse. Usan señales para indicar a sus padres lo que necesitan.

2. Los recién nacidos todavía están aprendiendo a controlar sus cuerpos. A veces es difícil entender sus señales. Observar a tu bebé te ayudará a aprender lo que necesita.

3. Con la práctica, tu bebé podrá dar señales más claras y tú podrás responder mejor a ellas.

4. Si respondes rápidamente a las señales de tu bebé, los dos aprenderán a comunicarse mejor entre sí. El bebé tendrá la confianza de que se encuentra a salvo y seguro en su mundo.

# Cuando tu bebé tiene hambre

A los recién nacidos hay que alimentarlos con frecuencia porque sus estómagos son muy pequeños. Es más probable que los recién nacidos tengan hambre cuando lloran en comparación con los bebés mayores. Si observas y respondes a las primeras señales de hambre, podrás evitar que llore algunas veces.

## CON HAMBRE

Cuando tu bebé tiene hambre, es posible que:

- Mantenga sus manos cerca de su boca.
- Doble sus brazos y sus piernas.
- Haga sonidos de succión.
- Frunza sus labios.
- Busque el pezón.

## SATISFECHO

Cuando tu bebé está satisfecho, es posible que:

- Succione más lento o deje de succionar.
- Relaje sus manos y sus brazos.
- Se aleje del pezón.
- Se empuje hacia atrás.
- Se quede dormido.

# Quiero estar cerca de ti

A medida que tu bebé crezca, te será más fácil saber cuándo está listo para relacionarse, aprender o jugar.

Es posible que:

- Tenga relajados la cara y el cuerpo.
- Siga tu voz y tu cara.
- Trate de acercarse a ti.
- Mire fijamente tu cara.
- Levante la cabeza.

# Necesito que algo cambie

Aprender resulta difícil para los bebés, y se cansan rápidamente. Tu bebé te mostrará señales de que necesita que algo cambie.

Es posible que:

- Mire hacia otro lado, se voltee o arquee su espalda.
- Arrugue su ceño o tenga una mirada vidriosa.
- Ponga sus manos, brazos o piernas rígidas.
- Bostece o se quede dormido.

Responder rápido a las señales antes que tu bebé comience a inquietarse puede ayudar a que él llore menos.

# ¿Qué debo hacer si mi bebé necesita que algo cambie?

**Cuando tu bebé te dé señales de que está agobiado, dale un descanso del mundo a su alrededor:**

- Aléjate con el bebé o para la actividad y cárgalo cerca de tu cuerpo.
- Cambia de ambiente. La gente y el ruido pueden resultar muy agotadores para los bebés. Aléjalo del ruido y espera a que esté listo para volver a relacionarse con los demás.
- Acuéstalo para que duerma una siesta si está cansado. ¡Pasar un tiempo tranquilo es bueno para tu bebé y para ti!
- Enseña a los hermanos del bebé acerca de sus señales. Muéstrales cómo el bebé les indica cuando necesita un descanso.

Los recién nacidos también pueden ser sensibles a lo que ocurre dentro de sus cuerpos. Algunos bebés pueden mostrarse inquietos justo después de alimentarse. Ten paciencia; puede ser que necesite eructar, sacar un gas o hacer popó.

Aunque resulta estresante escuchar el llanto de un bebé, llorar es normal para todos los bebés. Es una forma de comunicarse contigo.

# EL LLANTO

Los bebés lloran por muchas razones,

no sólo porque tienen hambre.

# Las LÁGRIMAS del bebé

El llanto del bebé puede resultar muy estresante para los nuevos padres, pero **es normal que el bebé llore**. Es una manera importante en la que los bebés comunican sus necesidades. A medida que tu bebé crezca, será más capaz de hacerte ver lo que necesita, tú responderás a sus necesidades, y llorará menos.

## Con el llanto, tu bebé puede querer decirte...

*Necesito que algo cambie.*
*Quiero estar tranquilo por un momento.*
*Necesito que me cambies el pañal.*
*Necesito estar cerca de ti.*
*Tengo demasiado calor o demasiado frío.*
*Necesito que me hagas eructar.*
*Puede ser que esté enfermo.*
*Tengo hambre.*
*Tengo miedo.*
*Estoy cansado.*

# Pasos para calmar a tu bebé cuando llora

Tu bebé usa el llanto para comunicarte muchas cosas distintas. Usa el llanto para avisarte que necesita ayuda. Cuando tu bebé esté llorando:

**1** **Trata de saber la razón por la que llora**

Por ejemplo:

- ¿Necesita un cambio de pañal?
- ¿Tiene demasiado calor o frío?
- ¿Está agobiado?

Es posible que haya momentos en los que ya hayas revisado todo y tu bebé siga llorando. Si esto ocurre,

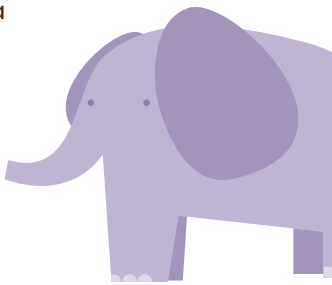
**2** **Sostén a tu bebé cerca de ti**

**3** **Repite la misma acción una y otra vez**

Prueba **una** de las siguientes opciones:

- Háblale o cántale suavemente.
- Mece, balancea o arrulla lentamente a tu bebé.
- Dale un masaje suave en la espalda, los brazos y las piernas.

Calmar a tu bebé lleva tiempo. Hacer la misma acción por varios minutos antes de tratar algo diferente puede ser justo lo que necesita. Ten paciencia. Si tu bebé sigue llorando o parece estar cada vez más irritado, intenta otra de las sugerencias antes mencionadas.



# Consejos para sobrellevar el llanto de tu bebé

**Es posible que a tu bebé le tome un rato calmarse cuando llora. Esto puede resultar muy frustrante para los padres.**

- Pide a un familiar o a un amigo que te ayude con tu bebé para que te tomes un descanso.
- Si alguna vez te sientes enojada o agobiada, coloca a tu bebé en un lugar seguro por un corto tiempo y tómate un descanso.
- Recuerda que los bebés lloran cada vez menos a medida que crecen.
- Llama a WIC o a tu doctor si piensas que tu bebé llora demasiado.

# ¡Felicidades!

Una parte de la alegría de ser nuevos padres es ver cómo se desarrolla la personalidad de tu bebé. Tu bebé crece muy rápido y cambia constantemente. En los meses siguientes, tu bebé aprenderá a darse la vuelta, sentarse, gatear y caminar. ¡Disfruta todos los momentos que te esperan!

California Department of PublicHealth

CALIFORNIA WIC
WOMEN, INFANTS & CHILDREN
Familias crecen sanas con WIC

UCDAVIS
HUMAN LACTATION CENTER

**California Department of Public Health, California WIC Program**

*Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*

**1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov**

En colaboración con el Centro de Investigación en Lactancia Materna de UC Davis

Rev 02/18