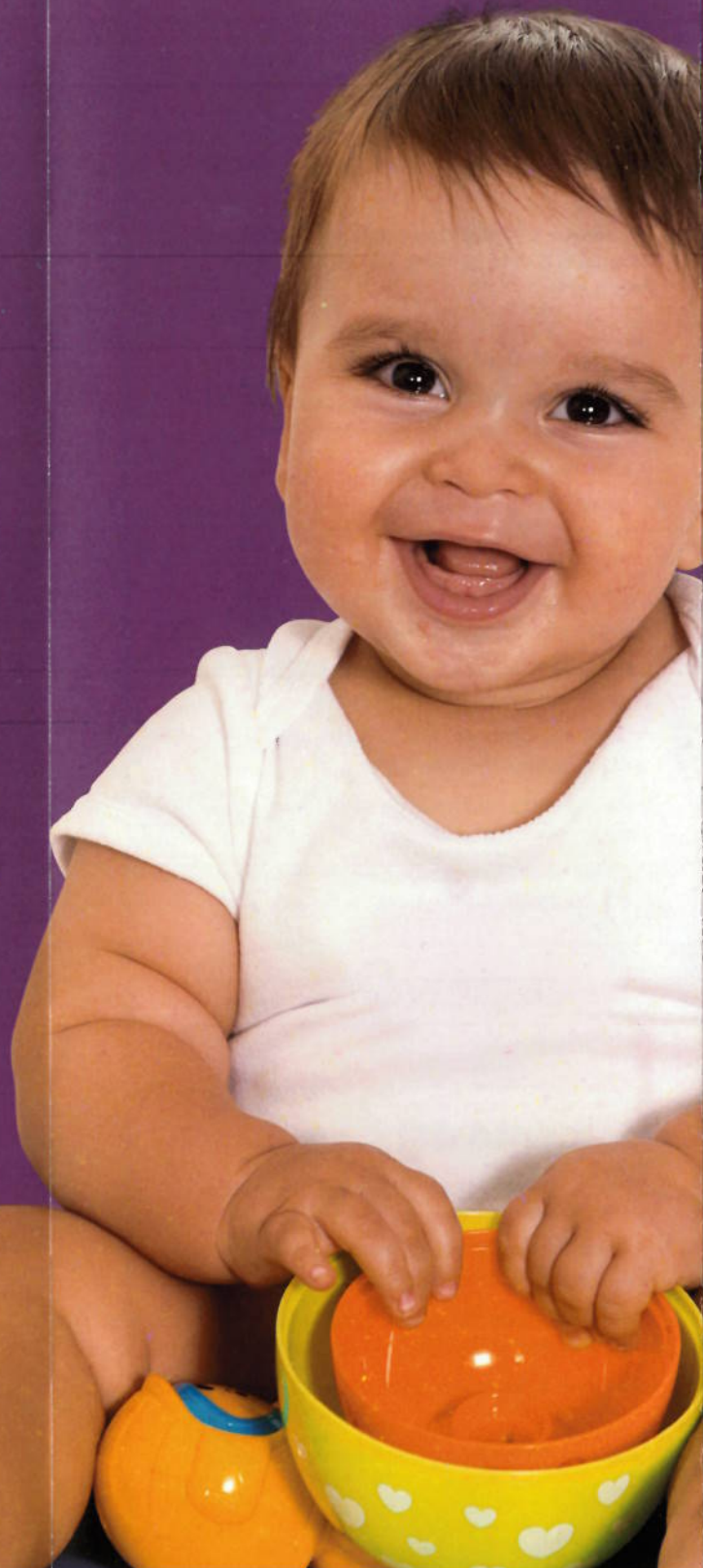


¡Felicitaciones por el nacimiento de su bebé!

El periodo que comprende desde el nacimiento hasta los 6 meses es muy emocionante para las familias. Usted y su bebé se están conociendo.

Reconocer las señales que da su bebé hará que este periodo sea más gratificante para ambos.



Aspectos básicos del bebé

Del nacimiento a los 6 meses



Dormir:

Un recién nacido tendrá que comer cada 2 a 3 horas.

Es posible que los bebés amamantados tengan que comer cada 1 hora y media a 2 horas.

Por razones de seguridad, los bebés deben dormir boca arriba.

Patrón de sueño del bebé:

0 a 8 semanas.. Un bebé recién nacido duerme de 14 a 16 horas por día. El bebé se despertará entre 3 y 4 veces durante la noche. El sueño será impredecible mientras el bebé esté adaptándose al nuevo mundo.

2 meses..... El bebé permanecerá más tiempo despierto durante el día y se despertará entre 2 y 3 veces durante la noche. Esto es normal y sano.

4 meses El bebé se despertará de 1 a 2 veces por noche.

6 meses Es posible que el bebé pueda dormir 6 horas a la noche. Los bebés amamantados tal vez coman con más frecuencia.

Consejos para padres cansados:

- Mantenga al bebé cerca durante la noche. Los pediatras recomiendan poner la cuna o el moisés en la habitación de los padres durante los primeros meses de vida. Entonces, cuando el bebé necesite algo, no tendrá que ir tan lejos.
- Pruebe con algún "ruido blanco". Ponga música bajita o encienda un ventilador suave para no despertarse con cada mínimo sonido que haga el bebé. Podrá escuchar al bebé si realmente lo necesita, pero no se despertará cada vez que se mueva.
- Mantenga las luces bajas mientras lo alimenta, lo hace eructar y le cambia el pañal durante la noche. Eso ayudará a que pueda dormir más rápido.
- Duerma cuando el bebé duerme.
- Pida ayuda.

Alimentar al recién nacido:

La leche materna o la leche de fórmula fortificada con hierro es lo único que el bebé necesita durante los primeros 6 meses de vida. Sostenga siempre a su bebé para darle el biberón. Nunca afirme el biberón en la boca del bebé. El bebé necesita sentirse seguro en los brazos de los padres y poder dejar de comer cuando esté satisfecho. Afirmer el biberón de esa manera puede hacer que el bebé se ahogue.

!
No agregue cereales al biberón del bebé. Los cereales pueden hacer que el bebé se ahogue. Según investigaciones recientes, comer cereales desde muy temprana edad puede provocar alergias a los alimentos porque el sistema digestivo del bebé no madura hasta los 6 meses.

Señales de hambre:

- Tener el reflejo de búsqueda (abrir la boca, buscar algo para succionar y succionar al contacto)
- Llevarse las manos a la boca
- Sacar la lengua y lamerselos labios
- Hacer movimientos o sonidos de succión
- Mover los ojos rápidamente mientras tiene un sueño liviano
- El llanto es un síntoma tardío de hambre: es posible que un bebé que llora de hambre esté demasiado molesto para disponerse a comer

Señales de saciedad:

- El bebé cierra la boca
- El bebé mira para otro lado
- El bebé se ve relajado y tranquilo

Tomas diarias del nacimiento a los 6 meses:

Edad	Tipo	Cantidad	Tiempo
De 0 a 4 meses	Leche materna extraída o leche de fórmula para recién nacidos	2 a 4 onzas (59 a 118 ml)	cada 2 a 3 horas
4 a 6 meses		4 a 6 onzas (59 a 118 ml)	cada 3 a 4 horas

Es posible que los recién nacidos tomen más leche cuando lo hacen del pecho, pero las cantidades varían. No hay forma de calcular la cantidad de leche que toman del pecho.

Crecimiento:

El bebé tendrá picos de crecimiento. Por lo general, cerca de las 2 a 3 semanas, a las 6 semanas, a los 3 meses y a los 6 meses. El bebé querrá comer más durante los picos de crecimiento, que suelen durar de 2 a 3 días.

Sabrás que el bebé está comiendo suficiente si le cambia 6 o más pañales húmedos por día y si el bebé crece.

Seguridad alimentaria:

Alimentar al bebé de manera segura evitará las enfermedades provocadas por gérmenes.

- Lávese las manos antes de darle de comer.
- Si usa leche de fórmula, utilice agua previamente hervida y que ya no esté caliente para preparar el biberón.
- Es fundamental esterilizar todos los biberones, tetinas (chupones), anillos y tapas antes de usarlos.
- Prepare la leche de fórmula de acuerdo con las indicaciones correspondientes.
- La leche materna puede guardarse en el refrigerador durante 3 días.
- La leche de fórmula que se prepara a partir de polvo puede guardarse 1 solo día.
- La leche de fórmula que se prepara a partir de un concentrado puede guardarse 2 días.

!
NUNCA caliente el biberón en el microondas, ya que no se calentará de manera uniforme y quemará la boca del bebé.

Momento del juego:

¡El bebé necesita jugar todos los días para gozar de buena salud!

- Coloque al bebé boca arriba sobre una manta limpia en el piso y observe cómo se estira y patea.
- Poner al bebé boca abajo todos los días lo ayudará a aprender a empujarse con los brazos y a girar.
- Juegue a taparse la cara y aparecer, y a dar palmaditas.
- Léale y cántele a su bebé todos los días.

Llanto:

Si bien es estresante escuchar llorar a un bebé, es normal que todos los bebés lloren. Es una de las formas de comunicarse con usted.

Mediante el llanto, el bebé puede estar diciéndole que:

- Quiere estar cerca de usted
- Tiene miedo
- Está cansado
- Se siente mal
- Tiene mucho calor o mucho frío
- Necesita que le cambien el pañal
- Necesita estar tranquilo
- Tiene hambre
- Necesita que lo hagan eructar

No alimente al bebé cada vez que llora. Esto podría causar sobrealimentación, lo cual resulta molesto para el bebé y es el primer motivo por el cual los bebés vomitan en exceso.

Cuando su bebé llore, trate de imaginar el motivo. Si ha intentado todo y el bebé sigue llorando, sostenga al bebé cerca de su cuerpo y repita la misma acción una y otra vez; puede mecerlo suavemente, cantarle o masajearle delicadamente la espalda, los brazos y las piernas.

Tenga paciencia; calmar a un bebé lleva tiempo. Pida ayuda si se siente enojada o frustrada con su bebé. Si no hay nadie cerca, deje al bebé en un lugar seguro durante algunos minutos y tómese un descanso. Comuníquese con su médico si piensa que su bebé llora demasiado.

!
Recuerde que los bebés lloran cada vez menos a medida que crecen.