los bebés lloran

por muchas razones, no sólo cuando tienen hambre.

Llorar es la manera en que su bebé le habla. Su bebé llora para decirle:

Tengo miedo, calor o frío.
Necesito que me cargues.
Tengo que hacer algo diferente.
Necesito tiempo tranquilo.
Tengo un pañal sucio.
Necesito eructar.

consejos útiles

Su bebé le da señales antes de llorar. Puede:

- Voltear o empujarse.
- Extender sus dedos.
- Tensar los músculos de su cara y su cuerpo.

Para calmar a su bebé cuando está llorando:

- Cargue a su bebé cerca de usted.
- Observe a su bebé para ver las señales de lo que necesita.
- Repita suavemente las mismas palabras o la misma canción.
- Acune o meza a su bebé con movimientos suaves. ¡**Nunca** sacuda a su bebé!
- Masage suavemente su espalda, brazos y piernas.

Sea paciente. Puede que su bebé necesite algunos minutos para calmarse. Si usted empieza a sentirse abrumada, acueste a su bebé en un lugar seguro por unos pocos minutos y tome un corto descanso. Pida ayuda de un amigo o un familiar.

los bebés *y* el sueño...

qué debe esperar.

Los bebés duermen diferente que los adultos. Algunos padres piensan que sus bebés recién nacidos deben dormir toda la noche, lo que no es normal. Los bebés necesitan despertarse a menudo para crecer inteligentes y saludables.

los bebés recién nacidos

- Duermen la mayoría del tiempo.
- Se duermen más fácil y se despiertan más fácil que los bebés más grandes.
- Se despiertan 3 a 4 veces durante la noche.

los bebés más grandes

- Duermen más durante la noche y menos durante el día.
- Se duermen profundamente más rápido y son más difíciles de despertar.
- Se despiertan por lo menos 1 a 2 veces durante la noche.

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN

healthyhabits beginatbirth

CDPH

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
Programa de WIC de California – Departamento de Salud Pública de California
Arnold Schwarzenegger, Gobernador del Estado de California
Kimberly Belshé, Secretary, Secretaria de la Dirección de Salud y Servicios Humanos de California
Mark B Horton, MD, MSPH, Director del Departamento de Salud Pública de California
IC#920121 1/09