

Campaña de
**COMPORTAMIENTO
DEL**

BEBÉ

de California

COMPRENDER

el comportamiento de su recién nacido

El sueño de su bebé

Los bebés tienen que despertarse en la noche para avisar a sus padres que necesitan algo. Es normal que despierten, y esto mantiene a los bebés seguros y saludables. A medida que los bebés crecen, duermen durante periodos más largos y se despiertan menos.

Dos maneras en que duermen los bebés

Los bebés pasan por periodos de sueño ligero y de sueño profundo. Ambos tipos de sueño son importantes para la salud de su bebé.

SUEÑO LIGERO

Los bebés necesitan el sueño ligero para que su cerebro crezca y se desarrolle.

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

Si su bebé se despierta fácilmente cuando lo acuesta, espere las señales de sueño profundo. Después acuéstelo. Circule todas las opciones que sean señales de **sueño profundo**:

- Se mueve poco
- Respiración regular estable
- Abre y cierra los ojos rápidamente
- Brazos y piernas relajados
- Es posible que se mueva y haga ruidos



¿Por qué los bebés se despiertan en la noche?

Cuando su bebé se despierta en la noche, ésa es su manera de decirle “Te necesito.” Vea las siguientes fotos y relacione cada **Razón para despertarse** con **Lo que usted podría hacer**.

Razón para despertarse

A



Tengo demasiado calor o frío

B



Estoy enfermo

C



Tengo hambre

Lo que usted podría hacer

- Alimente a su bebé. Recuerde, el estómago de su bebé es más o menos del tamaño de su puño. Es normal que los recién nacidos se alimenten de 10 a 12 veces en un periodo de 24 horas.
- Revise si su bebé está sudando y, de ser necesario, retire una de las capas de ropa que lo cubre. Si su bebé tiene frío, vístalo con ropa más abrigadora.
- En ocasiones, los bebés se despiertan porque se sienten mal. Llame a su médico si le preocupa algo.

¿Cómo se dará cuenta de que su bebé tiene hambre?

Los recién nacidos necesitan alimentarse frecuentemente porque sus estómagos son muy pequeños.

Cuando su bebé tiene hambre, es posible que haga lo siguiente:

- Mantener sus manos cerca de su boca o succionar su puño
- Doblar sus brazos y sus piernas hacia la parte media de su cuerpo
- Hacer sonidos de succión
- Fruncir sus labios
- Buscar el pezón



- 1** Marque (✓) las señales de arriba que haya visto antes.
- 2** Circule las señales de arriba acerca de las cuales tenga preguntas.

Si nota estas señales de hambre, podrá responder a ellas antes de que su bebé comience a llorar. ¡Le resultará mucho más fácil alimentar a su bebé cuando se encuentre tranquilo!

Pasos para ayudar a calmar a su bebé cuando llora

Los bebés usan el llanto para comunicar que necesitan su ayuda. Cuando su bebé lllore:

1 Trate de saber la razón por la que llora

Por ejemplo, tal vez:

- Necesita un cambio de pañal
- Está incómodo
- Tiene demasiado calor o frío
- Tiene hambre
- Está abrumado
- Está cansado

2 Sostenga a su bebé cerca de usted

3 Repita la misma acción una y otra vez

Puede intentar una de estas opciones:

- Hablar o cantar suavemente
- Mecer o balancear lentamente a su bebé
- Darle un masaje suave en la espalda, los brazos y las piernas

Círculo una de las sugerencias arribas que podría utilizar para calmar a su bebé que llora

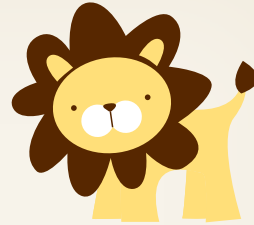


Recuerde tener paciencia. Calmar a su bebé lleva tiempo. Si su bebé sigue llorando o parece estar cada vez más irritado, intente otra de las sugerencias arriba.

A medida que vaya conociendo a su bebé, aprenderá a reconocer lo que intenta decirle. Recuerde, aprender como su bebé se comunica con usted lleva tiempo. A medida que los bebés crecen, lloran menos y se vuelve más fácil entenderlos.

¿Qué información le gustaría recordar para cuando llegue su bebé?

Pida a su consejero de WIC un folleto o un DVD acerca del comportamiento de los bebés.



¡Gracias!

Esperamos verla pronto en su próxima visita.



California Department of Public Health, California WIC Program
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-888-942-9675 | MyFamily.WIC.ca.gov
(SP) Rev 05/21

UCDAVIS
HUMAN LACTATION CENTER

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