



Guía del sueño de los recién nacidos: **AYUDAR AL BEBÉ A DORMIRSE Y A MANTENERSE DORMIDO**

Su bebé le mostrará varias señales cuando tiene sueño. Podría cerrar sus ojos, bostezar o incluso tratar de frotarse los ojos. Si su bebé se cansa demasiado, él podría usar otras señales para mostrarle que está molesto.



Si su bebé se duerme en sus brazos, espere hasta que esté en el sueño profundo para colocarlo en su cuna. Cuando se duerme, al principio está en el sueño ligero.

Durante el sueño ligero, los bebés:

- >> Se mueven
- >> Tienen la respiración rápida y luego lenta
- >> Se despiertan fácilmente

Los bebés pequeños pasan 20 a 30 minutos en el sueño ligero antes de entrar en el sueño profundo.

Durante el sueño profundo, los bebés:

- >> No se mueven mucho y
- >> Tienen la respiración regular y estable

¡Ahora es el mejor momento! Coloque al bebé suavemente boca arriba en su cuna.





Guía del sueño de los recién nacidos: AYUDAR AL BEBÉ A DORMIRSE Y A MANTENERSE DORMIDO



ENVOLVER AL BEBÉ PUEDE AYUDAR.

Envolver a los recién nacidos con una manta puede ayudarles a dormir un poco más, porque es menos probable que se despierten en el sueño ligero.

No se recomienda envolver a los bebés más grandes que podrían empezar a darse vuelta.

Los bebés más grandes pasan más tiempo en el sueño profundo. No se benefician de estar envueltos como los recién nacidos.



MANTENGA LAS LUCES BAJAS DURANTE LAS ALIMENTACIONES DE LA NOCHE.

Use voces calmadas y suaves y luces bajas. Las luces brillantes y ruidos fuertes como la TV despertarán a su bebé. Él pensará que es hora de jugar.

APRENDA LOS SONIDOS QUE SU BEBÉ HACE CUANDO ESTÁ SOÑANDO.

A veces su recién nacido hará sonidos cuando está soñando. Usted podría pensar que se está despertando cuando no es así. Si está soñando, dejará de hacer sonidos después de unos minutos, y usted podrá volver a dormir.

Si su bebé empieza a llorar o está inquieto por más de unos pocos minutos, es hora de ver lo que está pasando. El bebé necesita que algo cambie.



LIMITE O EVITE LA CAFEÍNA CUANDO ESTÁ AMAMANTANDO

- >> La cafeína se transmite al bebé a través de su leche.
- >> Los recién nacidos toman mucho más tiempo para procesar la cafeína que los adultos.
- >> La cafeína puede acumularse en el cuerpo del bebé con el tiempo. Puede impedir el sueño.

Tome esta lección para aprender:

- Cómo reconocer las señales de su bebé de hambre y de estar satisfecho.
- Por qué los bebés lloran y cómo responder.
- Cómo saber si su bebé está recibiendo suficiente leche.

Para empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría:
El embarazo y los primeros 6 meses del bebé
- Elija la lección:
Comprender a su recién nacido: El sueño, el llanto y las señales

