

# ¿DESVELADO?

## Duerma más con estas

Los recién nacidos a menudo se despiertan cada 2 a 3 horas para alimentarse y para que les cambien el pañal. Este horario puede hacer que sea difícil para las nuevas mamás dormir lo suficiente. ¡Use estos consejos para dormir un poco más!

### Duerma mientras su bebé duerme

Pida a personas de confianza que ayuden con los quehaceres para que usted pueda dormir más. ¡Ponga una alarma si le preocupa que vaya a dormir demasiado!

### Pida ayuda para la noche

Su pareja u otros familiares pueden ayudarle durante la noche para que usted pueda dormir más. Pueden cambiar pañales, calmar al bebé si está inquieto o acostarlo.

### \* Recuerde que la etapa de recién nacido es temporal

Su bebé no se despertará durante la noche para siempre. A medida que crezca y su estómago también crezca, dormirá por períodos más largos. Y usted también. ¡Le prometemos!

### Entienda que el sueño es importante

Cuidar de un recién nacido es difícil. Cuando usted duerme lo más posible, es más fácil afrontar el reto. El estrés puede ser peor si usted no duerme lo suficiente.

### Tome tiempo para descansar

El sueño y el descanso son diferentes, pero ambos son buenos para su cuerpo. El sueño mantiene a su mente y su cuerpo sanos. El descanso ayuda a su cuerpo a relajarse.



### EL SUEÑO PUEDE SER:

- \* Una siesta corta
- \* Una siesta larga
- \* Unas pocas horas de sueño
- \* Unas noche entera de sueño

### EL DESCANSO PUEDE SER:

- \* Sentarse y hablar con una amiga
- \* Pasar tiempo piel a piel con su bebé
- \* Sentarse y mirar la televisión o leer
- \* Cargar a su bebé con un fular portabebés

# ¿DESVELADO?

## Duerma más con estas

### Use sabiamente a las visitas

Cuando nace su bebé, quizás usted no estará lista para tener muchas visitas. Pida a su pareja u otro familiar que diga a los visitantes que vengán en otro momento.

Cuando se sienta lista para tener visitantes, ¡úselos sabiamente! Un visitante de confianza podría cuidar de su bebé mientras usted duerme una siesta. O un amigo o familiar visitante podría quedarse con usted por algunos días para que pueda dormir más. También podría ayudar con las tareas y quehaceres.

### Amamante al bebé

¡Amamantar es bueno para poder dormir más! Esto se debe a que alimentar al bebé durante la noche no requiere que prepare o caliente biberones.

### Comparta una habitación (pero no una cama) con su bebé

La Academia Americana de Pediatría recomienda que su bebé comparta una habitación con usted por lo menos durante los primeros 6 meses. Compartir una habitación permitirá que usted responda rápidamente a las necesidades del bebé. Así, ambos podrán volver a dormir. Si es posible, coloque la cuna del bebé en su habitación, cerca de su cama.

### \* ¡PRECAUCIÓN!

#### No comparta una cama con su bebé

Hacer que su bebé duerma en su cama con usted puede ser muy peligroso para él. Las almohadas y cobijas pueden causar sofocación. Su bebé necesita dormir en su propia cama, para su seguridad.



### Tome esta lección para aprender:

- Si las emociones que siente son normales.
- Cómo crear un equipo de apoyo para ayudarle
- Consejos para planear y comer alimentos nutritivos.

### Para empezar:

- Visite [wichealth.org](http://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:  
**Obtenga el apoyo que necesita en las primeras semanas con su bebé**

