

Descanso y Alimentación del Bebé ¿Qué es lo Normal?

Tener un bebé puede ser algo maravilloso, pero también puede ser un desafío. Muchos padres se enfrentan al hecho de saber cuánto deberían sus bebés dormir y comer. ¡No se desespere! Será cada vez más fácil.

Expectativas Realistas sobre el Descanso de su Bebé

Es normal que su bebé:

- Duerma mucho. En promedio, los bebés menores de un mes duermen entre 16 y 18 horas por día, pero es posible que sólo duerman entre 1 y 2 horas cada vez. Todos los bebés son diferentes, y esto puede variar de forma significativa.
- Tenga aproximadamente 6 meses de edad cuando empiece a desarrollar un ciclo de sueño regular. Nuevamente, tenga presente que todos los bebés son diferentes y que tienen patrones de sueño variados.
- Se despierte con frecuencia para ser alimentado o cambiado. Que se despierte con frecuencia para comer podrá ayudar a incrementar su suministro de leche.
- Confunda los días y las noches.
- Haga ruidos, llore y gima cada ciertos períodos de tiempo mientras duerme.
- **No** "duerma durante la noche". Cuando los expertos y los libros para padres hablan sobre el "descanso durante la noche" de los bebés, normalmente están hablando sobre cualquier período de 6 horas. Eso significa que si su bebé se duerme a las 8 p.m. y se despierta a las 2 a.m., técnicamente "durmió durante la noche".

La Importancia de Dormir de Espaldas

Los bebés que duermen sobre sus estómagos podrán tener un sueño muy profundo. Si su bebé comienza a presentar problemas para respirar, es menos probable que se despierte solo y se mueva si se encuentra durmiendo sobre su estómago. Es por esto que es más seguro colocar a su bebé de espaldas para dormir. Hable con otros cuidadores de su bebé para asegurarse de que entiendan que su bebé siempre debe dormir de espaldas.

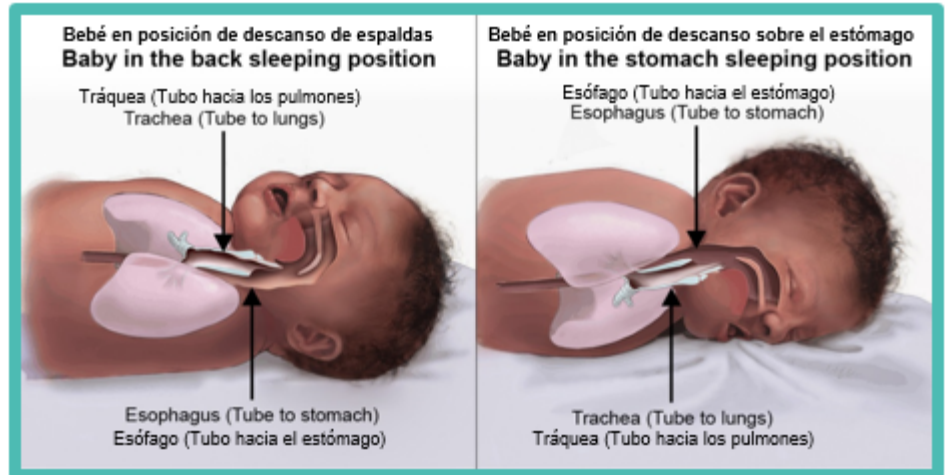


¿Qué sucede si mi bebé rueda para volver a dormir sobre su estómago?

Rodar es una parte importante y natural del crecimiento del bebé. La mayoría de los bebés ruedan solos aproximadamente entre los 4 y 6 meses de edad, pero algunos comienzan mucho antes. Una vez que un bebé puede rodar desde su espalda hasta su estómago, y desde su estómago hasta su espalda, podrá permanecer en la posición de descanso hasta la cual se mueva por sí solo/a. Para reducir el riesgo de muerte súbita del bebé, es importante que este último comience cada período de descanso sobre su espalda y que no haya objetos de peluche, juguetes, protectores de cuna, o sábanas flojas debajo del bebé, sobre el bebé, o en cualquier parte del área de sueño del bebé.

Es posible que le preocupe que su bebé se asfixie descansando sobre su espalda.

Su bebé está más seguro sobre su espalda. Cuando está sobre su espalda, el tubo que va a sus pulmones está encima del tubo que va a su estómago. Si vomita mientras está sobre su espalda, la comida y el fluido vuelven a su estómago y no a sus pulmones. Cuando su bebé está sobre su estómago, el tubo que va a su estómago está encima del tubo que va a sus pulmones. Cualquier comida o fluido que sean vomitados podrán fácilmente acumularse en la abertura del tubo a sus pulmones y causar una asfixia.



Consejos para Ayudar a su Bebé a Descansar de Espaldas

Debido a que su bebé se puede sobresaltar más fácilmente al estar sobre su espalda, es posible que lleve un poco más de tiempo enseñarle a mantenerse dormido en esa posición. Siguiendo unos simples pasos, usted podrá ayudar a su bebé a dormir bien mientras lo mantiene lo más seguro posible.

- Haga que la hora de la siesta y de sueño nocturno sean las mismas cada día. De esta forma, su bebé adquirirá el hábito de dormir aproximadamente a la misma hora todos los días y noches.
- Observe signos de somnolencia en su bebé, tales como bostezos o frotamiento de ojos, y luego comience a colocarlo en la cama tan pronto como comience a dormirse. Cuando los bebés están demasiado cansados, con frecuencia les cuesta más dormirse.
- Bríndele una rutina de descanso nocturno consistente, tal como darle un baño, dibujarle las sombras, darle un masaje para infantes, leerle una historia, o colocarle un saco de dormir.
- Planifique un poco de tiempo adicional para llevar a su bebé a la cama. De esta forma, le podrá ayudar a ubicarse y aliviarse si se sobresalta o se despierta al ser ubicado sobre su espalda. Por ejemplo, si su bebé llora al ser acostado para dormir, en lugar de retirarlo inmediatamente de la cuna o moisés, intente darle palmaditas suaves sobre el pecho, acariciar su mejilla, hablarle o cantarle de forma suave, o hacerle un sonido para que se silencie y así ayudarle a aliviarse y dormirse.
- Ofrézcale a su bebé un chupete (si ya se estableció la lactancia materna).
- Use una máquina de ruido blanco, una aplicación de teléfono de ruido blanco o incluso un ventilador para crear un fondo relajante mientras su bebé se duerme.
- Limite las interacciones nocturnas a la alimentación, eructo, cambio de ropa y relajamiento suave; use una voz suave y mantenga las luces tenues al cuidar a su bebé de noche. Mientras su bebé duerme durante el día, no tema hacer ruidos tales como escuchar música o usar una aspiradora. Además, cuando su bebé esté despierto durante el día, háblele, cántele y juegue con él/ella. Está aprendiendo los hábitos diurnos versus los nocturnos.
- Cuando su bebé lllore de noche, espere unos momentos antes de levantarlo. Es posible que su bebé se vuelva a acomodar para dormir por sí solo o es posible que sólo necesite una relajación leve tal como palmadas suaves en el pecho.
- Pídale ayuda a otras personas para poder descansar usted también.

Expectativas Realistas sobre la Alimentación de su Bebé

Es normal que su bebé:

- Coma con frecuencia. Cuando su bebé sea recién nacido, podrá comer entre 8 y 16 veces cada 24 horas. Su bebé recién nacido deberá comer por lo menos 8 veces cada 24 horas para obtener suficientes calorías para su desarrollo.
- A medida que crezca, posiblemente no necesite comer con tanta frecuencia.
- Posea patrones alimenticios irregulares. Es posible que coma cada 45 minutos y luego duerma entre 2 y 3 horas.
- Coma pequeñas cantidades. Cuando su bebé sea recién nacido, poseerá un estómago pequeño y necesitará comer con mayor frecuencia que un bebé mayor. Al principio, es normal que su bebé coma apenas desde unas pocas gotas hasta 2 cucharadas soperas.
- Demuestre signos de hambre, incluyendo despertarse, girar su cabeza hacia su pecho, succionar sus dedos y puños y ponerse quisquilloso.
- Le haga saber cuándo está satisfecho. Reducirá la succión, presionará los labios uno contra otro, girará la cabeza, empujará hacia afuera, o se dormirá.
- Trague cierta cantidad de aire al comer; por lo tanto, frote suavemente su espalda para ver si necesita eructar.
- Vomite. Cierta cantidad de vómito es normal. La forma más segura de dormir para su bebé, incluso aunque vomite, es sobre su espalda. No se asfixiará.



Fotografía: Ingham County Health Department

Si le está dando leche de pecho, es posible que usted sienta la preocupación de no estar produciendo suficiente leche para su bebé.

Usted está produciendo suficiente leche de pecho, incluso aunque:

- Su bebé lllore y desee comer pronto luego de la última comida.
- Su bebé desee frotar la nariz sobre sus senos.
- Su bebé se despierte durante la noche para comer.
- Sus senos le parezcan pequeños.
- No sienta que su senos están tan llenos como solían estarlo. Luego de unas 6 semanas, su suministro de leche se adaptará a las necesidades de su bebé y no sentirá sus senos tan llenos.
- Usted produce una pequeña cantidad de leche de pecho al realizar una extracción. Extraer su leche de pecho podrá hacer que produzca menos leche que cuando su bebé es amamantado, debido a que su bebé extrae la leche mejor que cuando ésta es extraída. Y recuerde, los recién nacidos poseen estómagos muy pequeños. Sólo porque las botellas pueden almacenar 8 onzas no significa que su bebé deba comer dicha cantidad.

Usted sabrá cuando la leche de pecho ingrese porque sentirá los senos llenos. Esto normalmente sucede 2 o 3 días luego del nacimiento de su bebé. Es posible que lleve más tiempo que la leche ingrese si se le realizó una aplicación intravenosa durante el parto, tuvo una cesárea o si posee un problema de salud tal como preeclampsia o diabetes. Para ayudar en este aspecto, sostenga a su bebé contra su piel de modo que pueda lactar con mayor frecuencia. El proveedor de salud de su bebé deseará controlar el peso de su hijo con mayor detenimiento.

¿Cómo sabe si su bebé está recibiendo suficiente alimento?

Su cuerpo sabe cómo producir suficiente cantidad de leche para su bebé. Cuanto más se alimente su bebé, más leche producirá su cuerpo. Si le está dando leche de pecho o alimentación con fórmula, los signos para saber si su bebé está recibiendo suficiente alimento son:

- La orina de su bebé es pálida y diluida.
- Aproximadamente el día 4, su bebé deberá recibir entre 5 y 6 cambios de pañales cada 24 horas y haber hecho 3 o más excrementos que deberán ser amarillos (o por lo menos casi amarillos).

Es normal que su hijo pierda una cantidad mínima de peso durante los primeros pocos días luego del nacimiento. Algunos pediatras desearán controlar el peso de su bebé 1 o 2 días luego del alta. Si no es así, asegúrese de que su bebé sea pesado cuando tenga 1 semana y luego cada dos semanas, a fin de asegurar que su bebé esté ganando peso adecuadamente. El aumento de peso promedio es de entre 7 y 8 onzas por semana durante los primeros 4 meses, y de aproximadamente 4 onzas por semana luego de los 4 meses.

Nada. Su leche de pecho, o fórmula para infantes, es la única comida que su bebé necesita durante los primeros 6 meses. No agregue cereal a la mamadera de su bebé. Luego de 6 meses, es posible que su médico le recomiende comenzar a agregar comida de bebé a su dieta. No es bueno darle a su bebé cereales para infantes antes de los 6 meses o darle fórmula luego de darle la leche materna. Esto podrá reducir su suministro de leche de pecho y también podrán hacer que su bebé gane demasiado peso.

¿Qué otro alimento debería darle a su bebé?



Estas pautas se aplican a infantes saludables y nacidos en término. Para realizar consultas específicas sobre su bebé, consulte a su pediatra o a su proveedor de cuidado médico.

Aprenda más en www.michigan.gov/safesleep o revisando [Your Guide to Breastfeeding](#).