

*Llegar a conocer a su*

# BEBÉ

*Del NACIMIENTO a los 6 MESES*



Campaña de  
COMPORTAMIENTO  
DEL

BEBÉ

*de California*

# Datos sobre su bebé

Nombre del bebé

Fecha de nacimiento

Hora

Lugar de nacimiento

Peso

Altura

Color de ojos y cabello

Notas personales:

Coloque aquí  
la foto de su bebé.  
(2.5 x 3.5 pulgadas  
tamaño cartera)

Campaña de  
**COMPORTAMIENTO  
DEL**  
**BEBÉ**  
*de California*

¡Tener un bebé es muy emocionante! Aprender acerca del comportamiento del bebé puede ayudarle a entender las necesidades de éste. Este folleto contiene respuestas a las preguntas o inquietudes que usted tenga acerca del sueño, las señales de su bebé y el llanto.



### **EL SUEÑO**

Despertar por la noche puede ser difícil. Los bebés duermen de manera diferente a los adultos.

*Aprenda cómo duermen los bebés.*

*página 3*



### **LAS SEÑALES**

¿Le resulta difícil saber lo que necesita su bebé?

*Aprenda cómo su bebé se comunica con usted.*

*página 9*



### **EL LLANTO**

Los bebés lloran por muchas razones, no sólo porque tienen hambre.

*Aprenda las otras razones por las cuales lloran los bebés y qué hacer para calmar a su bebé cuando llora.*

*página 15*



Su recién nacido se despertará con frecuencia. Su estómago es tan pequeño que necesita comer con frecuencia.

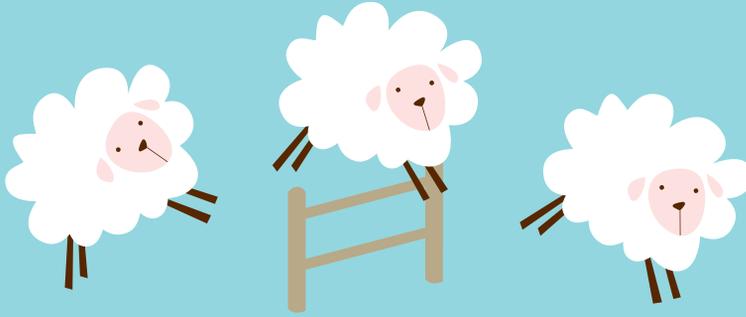
# SUEÑO

*Saludable*

para EL BEBÉ



Despertar por la noche puede ser difícil para los nuevos padres. Si sabe qué esperar, podrá sentirse más relajada y con más confianza.



El sueño de su bebé:

# QUÉ ESPERAR



Es normal que los bebés pequeños se despierten por la noche.

Despertar por la noche es importante para que su bebé se mantenga saludable. Los bebés deben despertar para que se les dé de comer y cuando necesitan ayuda para estar seguros y cómodos. Recuerde, los médicos recomiendan acostar a su bebé boca arriba.

# Patrones de sueño de los bebés

Algunos bebés necesitan dormir más que otros. A medida que su bebé crezca, su sueño cambiará y será más predecible. Esto es lo que puede esperar:

## **De recién nacido a 6 semanas**

Los recién nacidos duermen de 14 a 16 horas en un periodo de 24 horas. Puede parecer que no duermen tanto porque sólo duermen unas pocas horas seguidas. Esto es normal.

Durante las primeras 6 semanas, el sueño de su bebé será impredecible. Aún se está acostumbrando al mundo a su alrededor y es probable que confunda las noches con los días.

## **De 6 a 8 semanas**

Es probable que su bebé duerma más por la noche porque está despierto durante más tiempo en el día. Despertar por la noche aún es normal y saludable.

## **Como a los 3 meses**

El mayor periodo de sueño de su bebé será en la noche y se despertará menos.

## **Como a los 6 meses**

Su bebé es capaz de dormir por un periodo de hasta 6 horas continuas.

Los bebés pueden tener etapas en las que se despiertan más porque crecen más rápido, están enfermos, su rutina cambió, o aprenden una nueva habilidad, como darse vuelta o gatear.





## Dos maneras en que duermen los bebés

Su bebé necesita 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. Los bebés sueñan durante el sueño ligero. Soñar es sano para ellos.

#### **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.

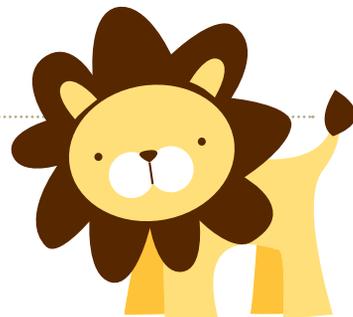
Los recién nacidos se duermen mientras sueñan en el sueño ligero. Algunos recién nacidos se despiertan fácilmente si los acuesta mientras están en el sueño ligero. Espere las señales de sueño profundo antes de acostar a su bebé.

### 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.



# Consejos para padres soñolientos

Es de esperarse que los nuevos padres duerman menos. Por algunos meses, usted dormirá en periodos cortos de 2 a 3 horas continuas. Estos consejos NO harán que su bebé duerma toda la noche, pero es posible que ayuden a que USTED duerma unos minutos más. Recuerde, despertar durante la noche es importante para la salud de su bebé.

1



## Mantenga al bebé cerca por las noches

Los pediatras recomiendan que coloque la cuna o el moisés de su bebé en la misma habitación durante los primeros meses. Así no tendrá que ir muy lejos cuando su bebé despierte y necesite algo.

2



## Intente tener “sonido de fondo”

Para evitar que usted despierte con cualquier sonido leve que haga su bebé, ponga música a volumen bajo o encienda un ventilador que no haga mucho ruido. Así podrá escuchar a su bebé cuando realmente la necesite, pero no despertará cada vez que se mueva.

3



## Mantenga baja la luz

Mantener baja la luz mientras alimenta, hace eructar o cambia el pañal de su bebé por la noche le ayudará a volver a dormir más rápido. NO es recomendable usar luz baja cuando está haciendo algo que requiere de toda su atención, por ejemplo, dar medicina.

4



## Duerma cuando el bebé esté dormido

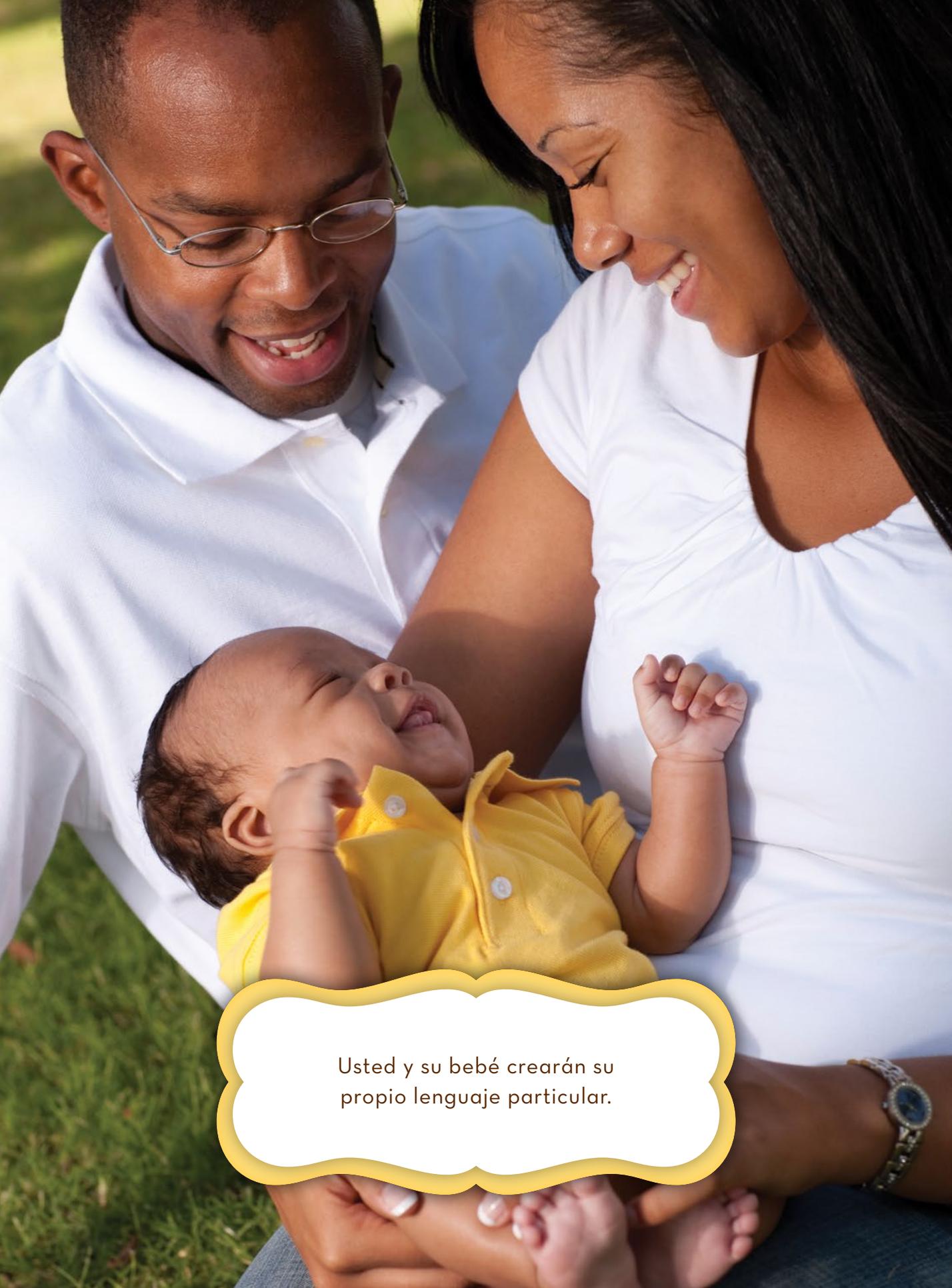
Aunque parezca imposible, intente dormir cuando su bebé lo hace. Incluso dormir por 90 minutos puede ayudarle a sentirse más descansada.

5



## Pida que la ayuden

Cuidar de su pequeño puede ser una tarea difícil. Pida a familiares y amigos que la ayuden en la casa.



Usted y su bebé crearán su propio lenguaje particular.

# SEÑALES

*de los bebés*



Los bebés utilizan su cuerpo y hacen ruidos para avisar a sus padres cuando necesitan comer, aprender, jugar o descansar.

A esto se le llama señales.

# ENTENDER

las señales de su bebé



- 1 Los bebés nacen con la habilidad de comunicarse. Usan señales para indicar a sus padres lo que necesitan.
- 2 Los recién nacidos todavía están aprendiendo a controlar sus cuerpos. A veces es difícil entender sus señales. Observar a su bebé la ayudará a aprender lo que necesita.
- 3 Con la práctica, su bebé podrá dar señales más claras y usted podrá responder mejor a ellas.
- 4 Si responde rápidamente a las señales de su bebé, los dos aprenderán a comunicarse mejor entre sí. El bebé tendrá la confianza de que se encuentra a salvo y seguro en su mundo.

# Cuando su bebé tiene hambre



A los recién nacidos hay que alimentarlos con frecuencia. Es más probable que tengan hambre cuando lloran que los bebés más grandes. Si observa y responde a las primeras señales de hambre, podrá evitar que llore algunas veces.

## HAMBRE

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

- Mantener sus manos cerca de su boca.
- Doblar sus brazos y sus piernas.
- Hacer sonidos de succión.
- Fruncir sus labios.
- Buscar el pezón.

## ESTAR SATISFECHO

Cuando su bebé está satisfecho, es posible que haga lo siguiente:

- Succionar más lento o dejar de succionar.
- Relajar sus manos y sus brazos.
- Alejarse del pezón.
- Empujarse.
- Quedarse dormido.



## Quiero estar cerca de ti

A medida que su bebé crezca, a usted le será más fácil saber cuándo está listo para relacionarse con otros, aprender o jugar.

Es posible que haga lo siguiente:

- Tener relajados la cara y el cuerpo.
- Seguir su voz y su cara.
- Tratar de acercarse a usted.
- Mirar fijamente su cara.
- Levantar la cabeza.



## Necesito que algo cambie

Aprender resulta difícil para los bebés, y se cansan rápidamente. Su bebé le mostrará señales de que necesita que algo cambie.

Es posible que haga lo siguiente:

- Mirar hacia otro lado, voltearse o arquear su espalda.
- Fruncir su ceño o tener una mirada vidriosa.
- Poner sus manos, brazos o piernas rígidas.
- Bostezar o quedarse dormido.

Responder rápido a las señales antes que su bebé comience a inquietarse puede ayudar a que él lllore menos.



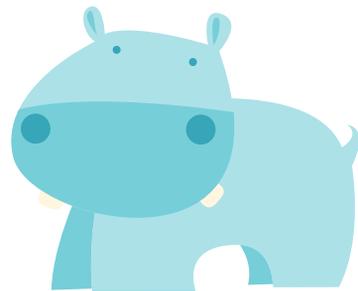


## ¿Qué debo hacer si mi bebé necesita que algo cambie?

**Cuando su bebé le dé señales de que está abrumado, dele un descanso del mundo a su alrededor:**

- Dele la vuelta o pare la actividad que esté haciendo y cárguelo cerca de su cuerpo.
- Cambie de ambiente. La gente y el ruido pueden resultar muy agotadores para los bebés. Aléjelo del ruido y espere a que esté listo para volver a relacionarse con los demás.
- Acuéstelo para que duerma una siesta si está cansado. ¡Pasar un tiempo tranquilo es bueno para su bebé y para usted!
- Enseñe a los hermanos del bebé acerca de las señales de su bebé. Muéstreles cómo el bebé les indica cuando necesita tomar un descanso.

Los recién nacidos también pueden ser sensibles a lo que ocurre dentro de sus cuerpos. Algunos bebés pueden mostrarse inquietos justo después de alimentarse. Tenga paciencia; puede ser que necesiten eructar, sacar un gas o hacer popó.





Aunque resulta estresante escuchar el llanto de un bebé, llorar es normal para todos los bebés. Es una forma de comunicarse con usted.

# EL LLANTO



Los bebés lloran por muchas razones,  
no sólo porque tienen hambre.



Las  
**LÁGRIMAS**  
del bebé



El llanto del bebé puede resultar muy estresante para los nuevos padres, pero **es normal que el bebé lllore**. Es una manera importante en la que los bebés comunican sus necesidades. A medida que su bebé crezca, será más capaz de indicarle lo que necesita y llorará menos.

## Con el llanto, su bebé puede querer decirle...

*Necesito que algo cambie.*

*Quiero estar tranquilo por un momento.*

*Necesito que me cambies el pañal.*

*Necesito estar cerca de ti.*

*Tengo demasiado calor o demasiado frío.*

*Necesito que me hagas eructar.*

*Puede ser que esté enfermo.*

*Tengo hambre.*

*Tengo miedo.*

*Estoy cansado.*



# Pasos para ayudar a calmar a su bebé cuando llora

Los bebés usan el llanto para comunicar muchas cosas distintas. Usan el llanto para avisar a sus padres que necesitan su ayuda. Cuando su bebé esté llorando:



## 1 Trate de saber la razón por la que llora

Por ejemplo:

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

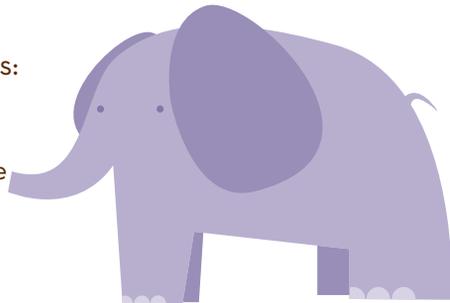
Es posible que haya momentos en los que usted ya haya revisado todo y su bebé siga llorando. Si esto ocurre,

## 2 Sostenga a su bebé cerca de usted

## 3 Repita la misma acción una y otra vez

Pruebe **una** de las siguientes opciones:

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



Recuerde tener paciencia. Calmar a su bebé lleva tiempo. Hacer la misma acción por varios minutos antes de tratar algo diferente puede ser el secreto para alcanzar el éxito. Si su bebé sigue llorando o parece estar cada vez más irritado, intente otra de las sugerencias arriba.



## Consejos para sobrellevar el llanto de su bebé

Es posible que a su bebé le tome un rato calmarse cuando llora. Esto puede resultar muy frustrante para los padres.

- Pida a un familiar o a un amigo que le ayude con su bebé para que usted se tome un descanso.
- Si alguna vez se siente enojada o agobiada, coloque a su bebé en un lugar seguro por un corto tiempo y tómese un descanso.
- Recuerde que los bebés lloran cada vez menos a medida que crecen.
- Llame a WIC o a su doctor si considera que su bebé llora demasiado.

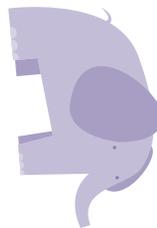


## *¡Felicidades!*

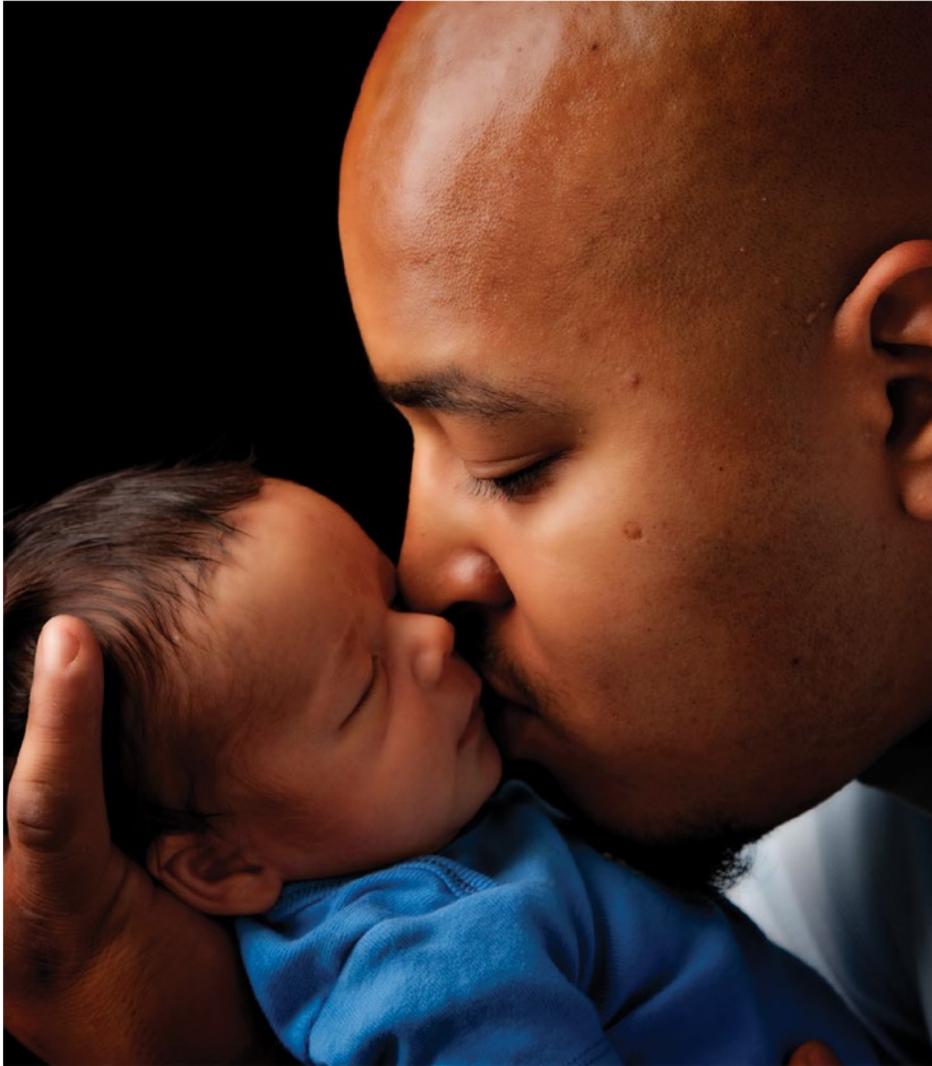
Una parte de la alegría de ser nuevos padres es ver cómo se desarrolla la personalidad de su bebé. Su bebé crece muy rápido y cambia constantemente. ¡En los meses siguientes, su bebé aprenderá a darse la vuelta, sentarse, gatear y caminar! ¡Disfrute todos los momentos que le esperan!

## DVD Llegar a conocer a su bebé

Campaña de  
COMPORTAMIENTO  
DEL  
**BEBÉ**  
*de California*



El DVD que se proporciona con este folleto incluye videoclips de bebés adorables y sobre el comportamiento de los bebés que puede compartir con su familia y sus amigos.



Departamento de Salud Pública de California, Programa de WIC de California  
*Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*

1-800-852-5770

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

5/15  #970028 Spanish

Para obtener referencias sobre las investigaciones acerca del comportamiento de los bebés, visite:  
<http://www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Pages/WICCaliforniaBabyBehaviorCampaign.aspx>