

Conociendo a tu bebé de 2 a 3 meses de nacido

¿Cómo le puedo ayudar a aprender a mi bebé?

Tu bebé ha aprendido mucho de ti. Cada vez que respondes a sus señales, está aprendiendo a decirte lo que necesita. Le encanta mirar tu cara y escuchar tu voz. Al mirarte aprende mucho de ti, y también aprende a interactuar con otras personas. Escuchándote se siente tranquilo y poco a poco aprende a reconocer las palabras que más repites. Cuando controle mejor su cuerpo, tratará de tocar todo lo que esté a su alcance.



¿Cómo puedo evitar que mi bebé lllore?

Los bebés lloran por muchas razones. En algunas ocasiones no podrás evitar que tu bebé lllore. Sin embargo, hay ciertas cosas que puedes hacer para ayudarle a que no lo haga tan seguido. Busca aquello que pueda molestarle. Puedes responder a sus señales antes de que empiece a llorar. Cuando lllore, mantenlo cerca de ti y mécelo, frota su espaldita o cántale, repitiendo lo mismo una y otra vez. Sé paciente. Calmar a tu bebé puede tomar algún tiempo.

¿Por qué mi bebé llora más en algunos momentos del día?

Puede ser que tu bebé se ponga irritable en la tarde o antes de la hora de dormir. Pero ya sabes que le ayudará a calmarse si haces lo mismo una y otra vez. Lo opuesto también es cierto. Tu bebé puede sentirse abrumado cuando ve muchas cosas nuevas y escucha sonidos diferentes. Piensa en todo lo que pasa al final del día. Se pone oscuro y hace más frío. La gente vuelve de su trabajo o de la escuela. Preparas la cena. Todos esos cambios pueden ser difíciles de manejar para tu bebé. Observa sus señales para ver si necesita algo diferente. Esto te ayudará a saber qué le molesta. Cuando crezca, el final del día será más fácil para ambos.



¿Estoy malacostumbrando a mi bebé cuando lo cargo porque llora?

Quieres hacer lo mejor para tu bebé, pero puedes sentirte confundida cuando no tienes claro qué necesita. Él todavía está aprendiendo a usar sus señales. Tal vez está incómodo o cansado pero no sabe cómo decírtelo. Recuerda que no lo estás consintiendo o malacostumbrando cuando respondes a sus señales. Le estás enseñando que estás ahí para que él se sienta seguro y cómodo. Tu bebé llorará menos cuando aprendan a entenderse mejor el uno al otro.



¿Qué puedo hacer yo para dormir más?

Despertarse por la noche es importante para la salud de tu bebé, pero es difícil para ti. Los adultos no estamos acostumbrados a despertarnos tan a menudo. No hay ninguna manera saludable para hacer que tu bebé duerma por más tiempo. Durante el día, le puedes pedir a un amigo cercano o a un familiar que le cuide mientras haces una siesta. Trata de descansar al menos 2 horas. Cuando tu bebé está dormido, puedes dormir en la misma habitación. Así lo tendrás cerca cuando se despierte por la noche, y volverás a dormirte más fácilmente después de atenderle.

¿Cuándo dormirá mi bebé toda la noche?

Tu bebé no está listo para dormir toda la noche. Necesita despertarse para comer y mantenerse saludable. Pronto notarás que no está soñando apenas se duerme. Esto es una señal de que está empezando a dormir como lo hacemos los adultos. Su cuerpo estará listo para dormir por más tiempo sin despertarse, aunque esto no suceda siempre que se duerma. A esta edad, los bebés usualmente duermen por ratos más largos durante la noche. Recuerda esto al decidir a qué hora te duermes tú. Pon atención a la parte de la noche cuando tu bebé duerme más, para que sepas cuándo podrás dormir más tiempo tú también. Y recuerda que despertarse por la noche no durará para siempre. ¡Pronto los dos dormirán más por la noche!

