

Conociendo a tu Recién Nacido



¿Por qué llora mi bebé?

Muchos padres se preocupan cuando sus bebés lloran. Tu bebé llorará para que sepas que tiene mucho calor o mucho frío, que necesita un cambio de pañal o que está incómodo. También llorará para hacerte saber que se siente abrumado por lo que está pasando a su alrededor. Estás conociendo a tu bebé. Puede ser difícil saber exactamente por qué está llorando. Tu bebé trabaja duro para conocerte también. Con el tiempo, todo será más sencillo.



¿Cómo saber qué necesita mi bebé?

Tu bebé está tratando de mostrarte lo que necesita. Está aprendiendo a usar su cara, cuerpo, y los sonidos que hace para que sepas que quiere comer, jugar o que necesita algo diferente. A estos movimientos y sonidos le llamamos "señales". A tu bebé le tomará tiempo aprender cuáles "señales" funcionan mejor. Mientras se conocen mejor el uno al otro, puede ser necesario que tengas que adivinar lo que necesita. Pero pronto entenderás las señales que tu bebé te da más a menudo. En poco tiempo aprenderán a comunicarse mejor uno con el otro.



¿Cómo reconocer las señales de mi bebé?

Cuando tu bebé está cómodo y alerta, usará su cara, cuerpo y voz para decirte que está listo para interactuar contigo. Se mostrará relajado y te mirará fijamente. Puede ser que siga tu voz y tu cara con sus ojos. Cuando se siente incómodo o enojado, mirará o se volteará hacia otro lado. Su cuerpo, brazos y piernas estarán rígidos. Puede ser que arrugue el ceño o que tenga una mirada vidriosa. No te preocupes si te parece que está enojado contigo. Estos son maneras de decirte que necesita algo diferente.



¿Cómo responder a las señales de mi bebé?

Las señales de tu bebé no te dirán exactamente qué necesita. Al principio tendrás que adivinar. ¡No hay problema! Cuando tu bebé use señales para mostrarte que está listo para jugar y aprender, acércate y míralo de frente. Le gustará ver tu cara mientras le hablas. Cuando use sus señales para mostrarte que necesita algo diferente, trata de averiguar lo que le molesta. Si la razón es obvia, como el pañal sucio o una luz muy brillante en su cara, arregla primero ese problema. Si comienza a llorar y no sabes por qué, puede ser que esté abrumado. Arrúllalo con cariño y mécelo en tus brazos. Repite los mismos movimientos y sonidos una y otra vez. Aunque te tome unos minutos, esto ayudará a que se calme.

¿Por qué mi bebé se despierta tan fácilmente?

Cuando tu bebé se duerme, estará durmiendo en su sueño ligero. Verás movimientos en su cara y su cuerpo. Sus ojos se moverán y es posible que haga algunos sonidos. Esto significa que tu bebé está soñando. Soñar es muy importante para el desarrollo del cerebro. Tienes que saber que cuando tu bebé está soñando, se despertará fácilmente. Es necesario que se despierte rápidamente en caso de que te necesite. En este momento necesita despertarse a menudo para comer, para que le cambien el pañal y para conocer acerca de su mundo. Es probable que esta etapa sea difícil para ti, pero pronto tu bebé empezará a dormir por periodos más largos. Mientras tanto, es importante que pidas ayuda con las tareas de la casa. Recibir ayuda de amigos y familiares puede ayudarte a descansar un poco más.



¿Es posible que mi bebé duerma demasiado?

Sí, los recién nacidos a veces duermen demasiado. Es posible que tu bebé esté durmiendo tanto que no esté recibiendo suficiente alimento. Su estómago es pequeño y necesita ser alimentado con frecuencia, así que puede ser que necesites despertarlo para que coma. Habla con tu doctor acerca de qué tan a menudo debe comer tu bebé. Cada vez que tu bebé se duerme, dormirá tanto en su sueño ligero como en su sueño profundo. Si parece difícil despertarlo, puede ser que esté durmiendo más tiempo en sueño profundo. Durante el sueño profundo, su cuerpo estará relajado y no se moverá mucho. Su respiración será tranquila y no se despertará fácilmente. Ahora que tu bebé es recién nacido necesita la misma cantidad de sueño ligero y de sueño profundo. Pero esto cambiará conforme crece.