

# RECIÉN NACIDOS

The ★ Baby  
Sleep Club

BY CARLOTA

Es común escuchar a nuevas madres (y padres) que la falta de sueño es una de las cosas más duras y agotadoras de la etapa de recién nacido. Y escuchar que “es normal y que simplemente hay que aceptarlo/ pasarlo”. Dejame decirte que esto simplemente no tiene que ser así.



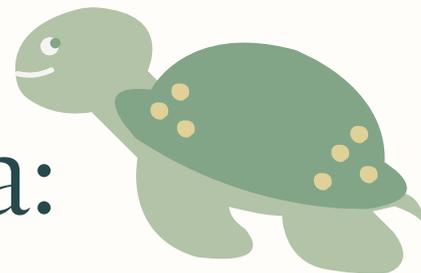
Si bien es cierto que no sería correcto “entrenar” formalmente a un recién nacido para dormir, **hay mucho que podemos hacer** para que tu bebé duerma mejor y por más tiempo, mejorando así su descanso, (¡y consecuentemente el vuestro!) y “ordenar” vuestros días si deseas tener previsibilidad.

Obviamente no estoy diciendo que debes esperar que tu recién nacido duerma toda la noche “del tirón”. Un bebé pequeño necesitará sus tomas, pero a menudo encontramos que también despiertan debido a varias otras razones, como un entorno inadecuado, incomodidad y molestias, como aire atrapado, y otras ¡en las que sí podemos trabajar!

A la vez, hay demasiada información ¡y des-información! Y puede ser muy abrumador. En la mayoría de los casos, es algo totalmente nuevo. Y tener una personita tan pequeña que depende de ti es mucha responsabilidad ¡y sé que quieres darle el mejor cuidado posible!

Lo más importante para las primeras semanas es recuperarte, conectar con tu peque y establecer la alimentación (ya sea pecho o biberón).

# Quiero compartir contigo algunos tips para ésta etapa tan bonita:



## Tómatelo con calma



~ Tu vida ha cambiado por completo y está bien que te tomes las cosas con calma para descubrirte en tu nuevo papel como madre.



~ Los primeros días se trata de instalarte en casa y de adaptarse poco a poco a tener un bebé que depende de ti.

~ Intenta pasar tanto tiempo en la cama como puedas, ¡tu cuerpo te lo agradecerá!



~ **Disfruta de los mimos y los abrazos.** Recuerda que tu bebé se está adaptando a la vida fuera del útero... ¡Y tu a ser madre!

~ Permite que tu pareja también tenga un tiempo de vinculación con el bebé. Dejar que duerma sobre él, puede ser una excelente manera de impulsar su vínculo. Y si estás amamantando. ¡También te dará algo de tiempo para ti!



## Tu bebé necesita dormir. ¡Eso es lo más importante!

- ★ El sueño es fundamental para el desarrollo mental y físico de los bebés. ¡Especialmente en los recién nacidos!
- ★ Si tienes un bebé más despierto y alerta y que parece no estar dispuesto a dormir mucho, **es importante ayudarlo a dormir** y no preocuparse por los “malos hábitos”.



Y por favor ¡No te olvides de ti!  
Intenta descansar tanto como puedas.



- ★ Necesitas recuperarte para poder cuidar de esta nueva personita que ahora depende de ti. Acepta toda la ayuda que quieras, y anímate a pedir ayuda a tu pareja o tus seres cercanos.

PARA LOS PADRES	PARA LOS BEBÉS
Disminuye cambios de humor 	Desarrollo del cerebro 
Mayor claridad mental 	Salud y crecimiento físico 
Ayuda a lidiar con el estrés 	Mejora su humor 
Mejor tiempo de reacción 	Ayuda al aprendizaje 

## Necesidades de Sueño

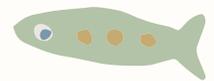
El cuadro ilustra cuántas horas necesita dormir un bebé de acuerdo a su edad.



Esto es la SUMA de la siestas y el sueño nocturno.

EDAD DEL BEBÉ	NECESIDAD DE SUEÑO
0-2 meses	14 a 18 horas
2-4 meses	12 a 16 horas

## Conciliar el Sueño



- ➔ Es cierto que muchos bebés recién nacidos pueden hacer esto naturalmente, pero otros, necesitan un poco de ayuda. Sí, dormir es algo natural y es cierto que han estado durmiendo dentro de ti casi todo el tiempo, ¡pero ahora están en un entorno muy diferente!
- ➔ Y muchos bebés necesitarán apoyo en la adaptación, especialmente durante las primeras semanas.
- ➔ Tranquila, NO estás creando "malos" hábitos.
- ➔ Disfruta de las siestas de contacto, del tiempo piel a piel y con el paso de las semanas, podrás ir practicando acostar a tu bebé en su cuna y empezar a sentar las bases para el sueño autónomo si es algo que deseas.
- ➔ ¡Ahora se trata de disfrutar y conectar con tu bebé!



## La Alimentación



- ★ Esto puede sonar obvio, pero, es fundamental, no sólo en cuanto a la salud y desarrollo de tu bebé ¡sino también en relación con su sueño!
- ★ Si estás amamantando, será especialmente importante que no te saltees ninguna toma para obtener un buen suministro de leche. **La leche funciona según la oferta y la demanda**, por lo que ofrecer el pecho más seguido, ayudará a establecer la lactancia.
- ★ Si tienes alguna inquietud sobre el agarre de tu bebé, te recomiendo buscar apoyo con un consultor/a especialista en lactancia ¡Pueden hacer toda la diferencia con vuestra experiencia!



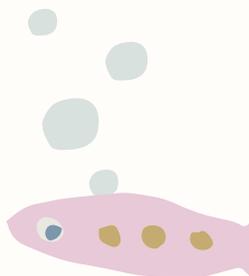
Ten en cuenta que si tu bebé tiene la barriguita llena, es más probable que duerma con más facilidad y por más tiempo! Por lo que hacer **tomas activas** será clave.



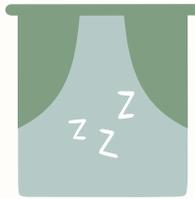
## Expulsar el Aire Atrapado

¡Fundamental! Y muchas veces pasado por alto. El aire atrapado podría ser la causa que impida a tu bebé seguir comiendo, como también (muy) a menudo la razón de sus despertares (por la incomodidad provocada por el aire atrapado en su cuerpecito).

Sé que puede ser tentador (especialmente durante los despertares nocturnos) ponerle directamente a dormir ¡Sobre todo si se duerme durante su toma! Pero te recomiendo que **dediques el tiempo necesario** a ayudarlo a expulsar todo el posible aire atrapado después de cada toma y antes de acostarlo.



## Ventanas de Sueño



Las ventanas de sueño **son el tiempo máximo que un bebé debe estar despierto** desde que se despierta hasta que se vuelve a dormir.



Y en los recién nacidos estas pueden ser muy cortas ¡A veces apenas tiempo suficiente para una toma y cambio de pañal! Seguir las será fundamental para **evitar el sobre-cansancio y la sobre-estimulación.**



Además, comprender las **señales de sueño** de tu bebé también será crucial para saber cuándo es el momento ideal de acostarlo. Éstas son las formas que usa un bebé para comunicar que está cansado, listo para una siesta o demasiado cansado.



¡Recuerda que en ésta etapa es muy fácil acabar con un bebé sobre-cansado o sobre-estimulado! Y estas son las principales causas que pueden ocasionar dificultad para conciliar el sueño y llanto en exceso "sin razón" aparente.

## El Ambiente de Sueño



El ambiente dónde duerme tu bebé es **fundamental para un sueño exitoso** y una parte crucial para establecer las bases de un sueño saludable.



Durante las primeras ocho (8) semanas, no importará que tengas la televisión encendida o pases la aspiradora en la misma habitación mientras que tu bebé duerme. ¡Un recién nacido dormirá fácilmente en cualquier lugar!



Pero, **después de las ocho (8) semanas, es probable que tu bebé comience a ser más sensible a su entorno** y éste será el momento en que empezará a beneficiarse tanto de una rutina pre-cama para las siestas y como por la noche. ¡O antes si así lo deseas!

## ¡Las Siestas son fundamentales!



**Las siestas complementan el sueño nocturno** y son igualmente importantes!



Ayudan a reducir la presión de sueño, la “sensación” de sueño, causada por la acumulación de una hormona llamada “adenosina”.



En otras palabras, las siestas ayudan a controlar el cansancio, para que tu bebé no llegue sobre-cansado a la hora de dormir.



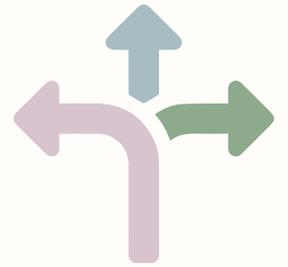
También mejoran el aprendizaje, ayudan a su regulación emocional y benefician el sueño nocturno.

Es muy importante que entiendas que **el sueño que necesita tu bebé es la suma de las horas que duerme al día y las horas que duerme por la noche.**

**Si tu bebé duerme de manera correcta sus siestas, dormirá mejor por la noche.**



Será importante seguir sus ventanas de sueño, ofrecerle un ambiente de descanso adecuado y una rutina acorde, para favorecer que las siestas sean de calidad.



## Una rutina flexible

(¡Cuando te sientas lista!)

- ✓ Con los recién nacidos no se trata de tener un horario fijo ni una rutina “perfecta”, sino de **horarios “ideales”** que funcionen para vosotros y, poco a poco, ir construyendo días y noches más predecibles.
- ✓ Te recomiendo estar “atenta/o” a la hora, a las ventanas de sueño y a las señales individuales de sueño de tu bebé.

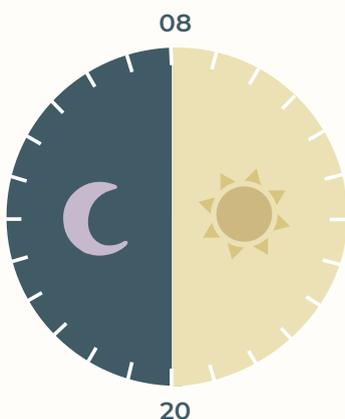


## COMIENZA TUS DÍAS A LA MISMA HORA

Con el tiempo, ayudará a que su pequeño reloj biológico establezca un ritmo. ¡Lo sé! Los recién nacidos aún no han desarrollado su ritmo circadiano, pero con pequeños hábitos podemos ayudar a sentar las bases para un sueño saludable e independiente en el futuro.

## DIVIDE TUS DÍAS EN DOCE (12) HORAS POR EL DÍA Y DOCE (12) POR LA NOCHE

Con un bebé pequeño, puede ser difícil diferenciar cuándo comienza o termina el día, ¡ya que prácticamente es un ciclo de reloj de veinticuatro (24) horas! Para esto, encuentro muy útil establecer un horario de doce (12) horas para el día y doce (12) horas para la noche.



*Digamos que acuestas a tu bebé alrededor de las 20.00 y le despiertas para comenzar el día alrededor de las 8.00. Cualquier toma o despertar que ocurra antes de las 8.00 será considerado como una toma o despertar nocturno.*



Si quieres profundizar en  
cada uno de estos temas,  
¡y muchos otros más!

Te invito a inscribirte  
a mi curso para  
recién nacidos.

The ★ Baby  
Sleep Club

BY CARLOTA