

Tu Bebé Recién Nacido y su Dormir

Tu bebé recién nacido probablemente va a dormir la mayor cantidad del tiempo, pero no va a dormir profundamente. El dormir de los bebés recién nacidos no está bien organizado neurológicamente, lo cual significa que es un sueño muy ligero. Durante las dos primeras semanas, haz lo que sientas que es correcto y necesario para que tu bebé duerma. Puedes tenerlo en tus brazos, mecerlo o usar una sillita con movimiento/ hamaca. Gradualmente, al comienzo de la tercera semana, comienza a practicar las reglas suaves aconsejadas por la “Sleep Lady” para establecer una rutina en su vida. Este es un proceso gradual por lo que no debes esperar un cambio dramático en su dormir en la semana tres. Pero al seguir estos consejos estarás creando buenos hábitos que seguirán mejorando en las siguientes semanas y meses.

Consejos de la “Sleep Lady” para el Sueño Infantil:

- 1) Crea una rutina flexible de alimentación y sueño. No es necesario un horario rígido pero si un marco de referencia sensato. La Previsibilidad calma a los bebés y te ayudará a poder entender mejor las señales de cansancio de tu niño.
- 2) Usa una variedad de técnicas para calmar a tu bebé para ver cuál es la que mejor funciona.
- 3) Ofrece a tu bebé un chupete para que se relaje y chupe.
- 4) Alimenta a tu bebé cuando se despierta de su siesta---no solamente antes cuando estés haciendo que se duerma.
- 5) Pon a tu niño a dormir cuando está adormecido pero no completamente dormido.
- 6) Si estás regresando a trabajar afuera de tu hogar, alrededor de la tercera o cuarta semana, introduce un biberón una vez por día—*aún si solamente deseas amamantar a tu bebé exclusivamente*, como yo lo hice con mis dos niños.
- 7) Crea un ambiente silencioso propicio para dormir.
- 8) Considera cuidadosamente la opción de compartir tu cama y tu habitación. Si ésta es tu decisión, asegúrate de hacerlo en una forma segura. Pero si ésta no es tu preferencia, no establezcas este hábito por no saber cómo evitarlo.