



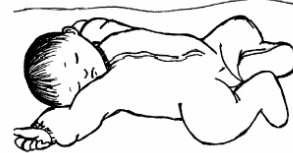
Newborn Babies and Sleep

Recién Nacidos y el Sueño

Antes de los cuatro meses los bebés tienen una necesidad de sueño diferente de los bebés de más edad. Este artículo te ayudará a entender como tu recién nacido está formando su patrón de sueño, y te ayudará a desarrollar expectativas razonables en lo referente a tu bebé y el sueño.

Lea, Aprenda, y Cuidado con Consejos Erróneos

Todos tienen una opinión acerca de la forma en que debe tratarse el asunto del sueño con tu bebé. El peligro que corren los padres nuevos es que estas migajas de consejos erróneos puede tener un efecto negativo sobre nosotros... si no estamos al tanto de los hechos. Cuanto más información posees habrá menos posibilidad que otras personas te hagan dudar de tus decisiones en la crianza de tu bebé.



- Cuando conoces la verdad, podrás responder con confianza a aquellos que tienen buenas intenciones pero que te están ofreciendo consejos equivocados. ¡El primer paso es adquirir conocimiento! Sepa lo que está haciendo y porqué lo hace. Lea libros, revistas, asista a clases o a grupos de apoyo — todo esto ayuda.

La Biología del Recién Nacido

Durante los primeros meses de la vida de tu bebé, él duerme cuando está cansado, es así de sencillo. Puedes hacer muy poco para obligar a un recién nacido a dormir cuando no necesita dormir. Un punto importante que hay que comprender acerca de los recién nacidos es que tienen estómagos muy, pero muy pequeños. El crecimiento del recién nacido es rápido, su dieta es líquida, y la digestión también es rápida. Sería muy agradable poner este paquetito a dormir en su cunita de noche y no volverlo a escuchar hasta la mañana, aún los padres más ingenuos saben que esto no es una expectativa real para un niño pequeñito.

- Los recién nacidos necesitan alimentarse cada dos a cuatro horas — y a veces más.

Dormir “durante toda la noche”

Tal vez hayas escuchado que los bebés deben dormir durante toda la noche, cuando tienen de dos a cuatro meses de edad. Lo que debe comprender es que, para un recién nacido, cinco horas de sueño forma toda una noche, y solamente un grupo pequeño de bebés puede dormir así a esta edad.

- Muchas veces llevan el año o más para establecer un patrón de dormir toda la noche, cada noche.

Dormir mientras está Comiendo



Es muy natural que un bebé le sobrecoge el sueño mientras esta tomando pecho, botella, o el chupete. Cuando un bebé siempre, concilia el sueño de esta forma, asocia el acto de chupar o mamar con dormir; con el tiempo, no podrá conciliar el sueño de otra forma. He escuchado a algunos expertos clasificar esto “asociación negativa de sueño”. ¡Mi bebé y yo no estamos de acuerdo con esta definición! Esta es la asociación más natural, y agradable que un bebé pueda tener para conciliar el sueño. En consecuencia muchos padres que están luchando con bebés mayores

quienes no pueden conciliar el sueño o mantenerse dormidos están luchando contra esta asociación poderosa y natural de mamar y dormir.

- Así que, si deseas que tu bebé concilie el sueño sin tu ayuda, es esencial que a veces lo dejes mamar hasta que tenga sueño, pero no hasta dormirse. Cuando puedas, saca, el pecho, o la botella o el chupeta de su boca y duerma sin algo en la boca.

continued...



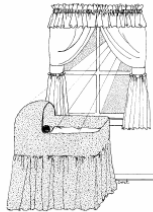
Newborn Babies and Sleep continued...

Despertando para Comidas Nocturnas

No importa que, tu bebé despierte para comer durante la noche. La clave es aprender cuando necesita comer y cuando puedes dejar que reconcilie el sueño por sí solo. Aprenda a leer las señales de su bebé. Los bebés hacen muchos ruidos al dormir, desde gruñidos, lloriqueos y llanto, estos ruidos no siempre son señales que se está despertando. Estos sonidos son sonidos del sueño, y su bebé esta casi o totalmente dormido durante estos episodios. Recuerdo cuando mi primera hija, Ángela, era una recién nacida. Su llanto me despertaba muchas veces. Y caía muy dormida en mis brazos antes de llegar al sillón o a la mecedora. Estaba haciendo ruidos del sueño. ¡En mi deseo de responder a cada llanto de mi nena, lo que hice en realidad es enseñarla a despertarse con más frecuencia!



- Escuche y observe cuidadosamente a su bebé. Si está despierta y con hambre, querrás darle de comer lo más pronto posible para que siga durmiendo. Pero, si solamente está haciendo ruidos de sueño: déjelo que duerma.



Ayuda al Bebé a distinguir entre Día y Noche

Un recién nacido duerme 16 a 18 horas al día, este sueño está distribuido en 6 a 7 periodos. Puedes ayudar a tu bebé a distinguir entre el día y la noche, y así ayudarlo a dormir durante períodos más largos en la noche. Durante los períodos de sueño en el día, déjelo dormir en un cuarto con mucha claridad, donde puede escuchar los ruidos naturales del día, puede colocar el moisés en la sala de la casa.

- Haga el sueño de la noche en el cuarto oscuro, y silencioso. Dé a su bebé señales que es de noche dándole un baño y cambiándolo a pijama.

Observe sus Señales de Cansancio

Una manera de animar el buen sueño en tu bebé es familiarizarte con las señales de cansancio, y ponerlo a dormir apenas muestre esa señal. Un bebé que se trata de mantener despierto cuando está cansado es un bebé descontento. Al pasar del tiempo, este patrón desarrolla en el bebé una falta de sueño, que complica más el desarrollo de un patrón de sueño deseable.

- Aprenda a leer las señales de sueño que tu bebé ofrece: inquieto, bostezo, silencio, pérdida de interés en los juguetes, y una mirada vidriosa. Ponga al bebé a dormir cuando se ve cansado.

Póngase Cómoda

Es un hecho que tu bebé va despertarse durante la noche, ponte cómoda con este hecho. El primer paso es aprender a relajarse acerca de este hecho. Llenarte de estrés o frustración no va a cambiar nada. La situación mejorará a medida que pasan los días; y cuando menos piensas este recién nacido — ya no será tu pequeño — estará caminando, hablando y metiéndose en todo... durante el día y durmiendo plácidamente durante toda la noche.