

Entienda el dormir y despertar de su bebé

¿Cómo puede saber cuando quiere su bebé estar despierto y cuándo quiere dormirse?

¿Está él calladito cuando duerme?

¿Hace él ruiditos?

¿Estos ruiditos quieren decir que él se quiere despertar o que él se va volver a dormir?

¿Cómo puede usted saber cuándo él está listo para despertarse?



Su bebé come y duerme mejor si usted hace lo que él quiere. Déjelo dormir hasta que se despierte por sí solo. Él va a mantener sus ojos abiertos y tal vez se ponga un poco inquieto. Tómelo en sus brazos, cambie su pañal y hable con él. Eso le ayuda a prepararse para comer. Aliméntelo de inmediato esté listo. Ayúdelo a mantenerse despierto durante toda la alimentación, mirándole, hablándole y acariciándole. Póngale de nuevo en la cama cuando esté adormecido.

Aquí están los estados de dormir y despertar de su bebé y qué hacer en cada uno.

Dormir quieto: Él está acostado sin moverse y respirando profundo.

Qué hacer: Déjelo dormir. Él está completamente dormido y va a dormir por un tiempo.

Dormir activo: Él se mueve, hace ruidos, respira rápido o despacio.

Qué hacer: Espere a ver que pasa. Puede ser que se despierte o que se vuelva a dormir otra vez.

Adormecido después de dormir: Sus ojos están abiertos pero está medio dormido. Él está un poquito necio.

Qué hacer: Espere un poco. Si él deja sus ojos abiertos o sigue necio, levántelo. Cárguelo. Cuídelo. Háblele.

Bien despierto y calmado: Sus ojos están bien abiertos, él está relajado y alerta.

Qué hacer: Dele de comer. El comerá mejor cuando está despierto y calmado. Mientras lo alimenta ayúdelo a estar alerta y calmado. Véalo. Háblele y acarícielo como a él le gusta. Después de darle de comer, hable y juegue con él por un rato. Dele algo que a él le gusta ver.

Adormecido después de comer y jugar: Él se ve adormecido y relajado.

Qué hacer: Acuéstelo y déjelo que él se duerma solito. Puede ser que él esté un poco necio, pero no por mucho tiempo.

Molesto y necio: El está tenso y se ve molesto.

Qué hacer: Consuélelo. Ayúdelo a calmarse. Dele de comer si él quiere. Puede ser que él esté tan agitado o cansado que tiene que dormirse aunque reniegue un poco. Usted está aprendiendo. La próxima vez dele de comer cuando esté calmado y alerta. Acuéstelo a dormir cuando esté adormecido.