

BEBÉ BEBÉ BEBÉ

El relajamiento del bebé comienza de piel a piel

El contacto de piel a piel entre la mamá y el nuevo bebé dentro de sus primeras horas de vida ha demostrado que provee los siguientes beneficios:

- ✿ Mantiene la temperatura corporal del bebé.
- ✿ Regula el ritmo del corazón y de la respiración del bebé.
- ✿ El bebé pasa más tiempo durmiendo profundamente.
- ✿ Permite que se estreche el vínculo afectivo entre la madre y el bebé.
- ✿ El bebé pasa más tiempo silencioso y alerta y menos tiempo llorando.
- ✿ Mejora la producción de leche de la madre si está amamantando.

Cuando los recién nacidos se recuperan del parto, no es raro que duerman la mayoría de sus primeras 24 horas. No obstante, después de este período inicial, la mayoría de los bebés parecen tener hambre constantemente. Este comportamiento normal se exterioriza dándoles el pecho y la fórmula de bebés.

Durante la segunda y la tercera noche, la mayoría de los bebés se despertarán y llorarán con más frecuencia. La mayoría de los recién nacidos en realidad lloran más durante la noche para asegurarse de recibir la atención y la nutrición adecuada durante un tiempo en que las madres y las personas que los cuidan están somnolientas.

Atienda a su bebé si él/ella da indicaciones de tener hambre (*saca la lengua, abre la boca, se chupa los dedos, se lleva las manos a la boca*). Llame al enfermero si necesita asistencia.

Si su recién nacido ha terminado de comer bien, sin tener en cuenta la hora del día, y todavía no parece estar contento, puede tratar de emplear las siguientes técnicas para calmarlo:

- ✿ **Sostenga al bebé desvestido cerca de su pecho desnudo.**
Los bebés se mantienen calientes y se calman con el latido del corazón cuando tienen el contacto de piel a piel. Si usted está soñolienta, su bebé va a estar más protegido si lo pone en el moisés.
- ✿ **Envuelva al bebé de forma cómoda**
La mayoría de los bebés se mantendrán calmados por más tiempo y dormirán mejor si se envuelven con los brazos hacia abajo a lo largo del cuerpo.
- ✿ **Cargue a su bebé.**
- ✿ **Dele al bebé algo para chupar, como el pecho de la mamá o un dedo limpio o con un guante.**
El chupar hace que las endorfinas u hormonas de "sentirse bien" del cerebro de los bebés se liberen.
- ✿ **Acune o balancee a su bebé o dele palmaditas en la espalda mientras lo sostiene.**
Los bebés extrañan el movimiento constante y la flotación que sentían cuando estaban en el útero.



■■ BARNABAS HEALTH
■■ Saint Barnabas Medical Center

▶ 1.973.322.5000 ▶ www.barnabashealth.org/sbmc

BEBÉ BEBÉ BEBÉ

La importancia de compartir el mismo cuarto

El mantener al bebé con usted durante su estadía, o sea compartir el mismo cuarto, tiene muchos beneficios tanto para usted como para su bebé. Además de tener interacción más frecuente con su bebé, los estudios han demostrado que los niveles de hormonas de estrés de los bebés que se separan de la mamá son el doble más altos que los de los bebés que se quedan compartiendo el cuarto. Para los bebés estar con su mamá es como sentirse en su "hogar".

Los beneficios de compartir el mismo cuarto

-  El bebé duerme mejor y llora menos (menos estresante para el bebé).
-  Usted puede conocer mejor a su bebé.
-  Usted puede reconocer las indicaciones de que el bebé quiere que le den de comer.
-  Le da de comer al bebé con más frecuencia.
-  La leche de pecho le viene más pronto.
-  El bebé desarrolla menos ictericia.
-  Las mujeres exclusivamente le dan el pecho al bebé por más tiempo.
-  Usted está mejor preparada para cuidar al bebé en su hogar.

Evidencia en lo que respecta a compartir el cuarto

-  Los estudios demuestran que las madres tienen la misma cantidad y calidad de sueño cuando el bebé comparte el cuarto con ella que cuando no lo comparte.
-  Usted interacciona con su bebé con más frecuencia cuando lo tiene en su cuarto – tiene más oportunidad de tocarlo, de mirarlo y de establecer vínculos afectivos.
-  El pasar más tiempo en su compañía le ayuda a aprender a reconocer indicaciones tempranas de que su bebé quiere que le den de comer, como cuando se pone a mover los labios, cuando busca y/o se chupa los dedos o la mano.

Sugerencias para ayudar a compartir el cuarto satisfactoriamente

-  Aproveche la oportunidad de descansar durante el día así como en la noche.
-  Si usted quiere, el enfermero puede ayudar a limitar las interrupciones durante el día y las llamadas telefónicas.
-  Tome siestas con su bebé; duerma cuando el bebé duerme.
-  Acuéstese de lado o adopte una postura relajante para darle el pecho al bebé para que pueda amamantarlo mientras usted descansa.



  **BARNABAS HEALTH**
  Saint Barnabas Medical Center

▶ 1.973.322.5000 ▶ www.barnabashealth.org/sbmc