



Cómo conocer

La Guía de WIC

mejor a tu bebé

de nacimiento a 3 meses



¡WIC te ayuda a criar niños maravillosos!



¡Un nuevo bebé!

¡Seguro que te sientes muy emocionada y completamente abrumada!

Este folleto te ayudará a saber qué necesita tu recién nacido para crecer sano y feliz.

Todos los bebés son diferentes, pero con sus gestos y sus sonidos te harán saber si tienen hambre, están contentos, molestos o simplemente cansados.

Pronto aprenderás qué quiere decirte tu bebé y te convertirás en su superhéroe.



Alimentación PÁGINA 4

Hay muchas cosas que debemos tener en cuenta a la hora de alimentar a un bebé nuevo. Prepárate con tiempo aprendiendo a reconocer las señales que hace tu bebé cuando tiene hambre.

El llanto PÁGINA 8

Un bebé puede llorar por muchos motivos, no solo porque tenga hambre. Conozca otros motivos por los que puede llorar un bebé y cómo calmarlo.

La hora de dormir PÁGINA 10

Despertarse en mitad de la noche no siempre es fácil. Sepa qué puede esperar de un recién nacido y cómo descansar mejor.

Crecer PÁGINA 14

Tu bebé cambia un poco cada día que pasa. Descubre qué puedes esperar y cómo ayudar a tu bebé a crecer.



¿Tiene hambre mi bebé?

Alimentación

- Los recién nacidos necesitan comer a menudo. Cuando quieras saber si tu bebé tiene hambre, puedes ofrecerle comida antes de que empiece a llorar. Es más fácil alimentar a un bebé cuando está tranquilo.



Las señales de que tiene hambre

- ▶ Gira la cabeza buscando el pecho o el biberón.
- ▶ Se chupa las manos.
- ▶ Chasquea los labios.



Las señales de que está lleno

- ▶ Suelta el pecho o el biberón.
- ▶ Se ve contento y relajado.



Me dijeron que, si le cambio fórmula, mi bebé tendría menos molestias. ¿Es eso cierto?

Cambiar fórmula pueda ayudar o no a mitigar esas molestias. Recuerda que es normal que el bebé tenga molestias durante su primer año de vida.

“ Como los bebés lloran por distintos motivos, me llevó algún tiempo descubrir cuándo tenía hambre o si necesitaba otra cosa. Aprendí a reconocer las señales que hace cuando tiene hambre y a darle de comer cuando tenía hambre antes de que empezara a llorar. Ahora sé que el llanto es una señal muy tardía de hambre. No te des por vencida. ¡Todo llega!”

- Angela,
mamá de WIC



¿Haces estas preguntas?

“¿Con qué frecuencia debería alimentar a mi bebé?”

“¿Cuánto debería comer mi bebé?”

“¿Cómo sé si mi bebé está comiendo lo suficiente?”

Es normal no tener claro cómo y cuándo alimentar a tu bebé. La cantidad de leche materna o fórmula que debe tomar cada bebé varía.

Un bebé puede comer mucho un día y muy poco al otro. Con el paso del tiempo, a medida que crezca y su estómago vaya aumentando de tamaño, comerá con menos frecuencia, pero en mayor cantidad.

Los bebés alimentados con leche materna

- ▶ Amamanta a tu bebé cuando dé señales de tener hambre, al menos 8-12 veces en 24 horas, y retira el alimento siempre que te dé a entender que está lleno.

Los bebés alimentados con fórmula

- ▶ Dale a tu bebé fórmulas enriquecidas con hierro.
- ▶ Tienes que estar atenta a las señales que haga tu bebé cuando tiene hambre y darle de comer cuando te lo pida.
- ▶ A medida que vaya creciendo, aumentale, poco a poco, la cantidad de fórmula que toma. Observa atentamente las señales que hace tu bebé para saber cuándo está lleno y evitar así darle demasiado de comer. No le obligues a acabarse el biberón.
- ▶ Si tu bebé toma leche materna y fórmula, empieza siempre ofreciéndole el pecho. También es recomendable que lo amamantes más a menudo cuando estén juntos. Habla con tu clínica de WIC si necesitas ayuda para amamantar.

¿Qué me dice mi bebé?

A medida que tu recién nacido vaya creciendo, sabrás reconocer cuándo quiere estar contigo, hablar, escuchar, aprender o jugar.

Tu bebé puede cansarse rápidamente aprendiendo y jugando. Élla te hará saber si necesita algo.



Cuando quiera estar cerca de ti, es posible que...

- ▶ Esté muy tranquilo, y que eso se refleje tanto en mi rostro como en mi cuerpo.
- ▶ Esté muy atento a tu voz y tu rostro.
- ▶ Trate de llamar tu atención.
- ▶ Te mire fijamente a la cara.
- ▶ Levante la cabeza.

Cuando necesite algo diferente, es posible que...

- ▶ Aparte la mirada, me voltee o arquee la espalda.
- ▶ Frunza el ceño o tenga la mirada vidriosa.
- ▶ Tense las manos, los brazos o las piernas.
- ▶ Bostece o me quede dormido.

Consejos para padres

Cuando veas que tu bebé quiere estar cerca de ti:

- Interactúa y juega con él. Este es el momento ideal para que tu bebé aprenda cosas nuevas, juegue y coma.
- Todo es nuevo y aprender lleva tiempo.
- Recuerda que aprender no es sencillo. Tu bebé puede cansarse rápidamente.

Cuando tu bebé te indique que necesita algo diferente, dale un respiro:

- Voltéalo o deja de hacer lo que estás haciendo en ese momento para estrecharlo contra ti.
- Asegúrate de que todo esté en calma. La gente y el ruido pueden cansar a tu bebé.
- Acuéstalo para que tome una siesta cuando esté cansado. ¡Este momento de paz es bueno tanto para ti como para tu bebé!



Los recién nacidos pueden ser muy sensibles a lo que les sucede a nivel corporal.

Por eso algunos se muestran inquietos después de comer. No desesperes, es posible que tengan que eructar, expulsar gases o defecar.



El llanto

¿Por qué lloran los bebés?

Todos los bebés lloran. Algunos lloran mucho, otros no tanto. El llanto es la única manera de comunicarnos sus necesidades.

Recuerda que:

- ▶ Aunque el llanto puede ser estresante, es de lo más normal.
- ▶ Cuando tu bebé llora, no siempre quiere decir que tiene hambre.
- ▶ Los bebés suelen llorar más por la tarde.
- ▶ Conforme vaya creciendo, tu bebé llorará menos.
- ▶ Ten paciencia. Calmar a un bebé que llora toma tiempo.
- ▶ Sigue con lo que estés haciendo unos minutos más antes de probar algo nuevo, pues esta puede ser la clave del éxito.
- ▶ Es temporal.

Si me pongo a llorar puede ser que...

- ▶ Necesito algo.
- ▶ Quiero un momento de tranquilidad.
- ▶ Necesito que me cambies el pañal.
- ▶ Necesito estar cerca de ti.
- ▶ Tengo calor o frío.
- ▶ Necesito eructar.
- ▶ No me siento bien.
- ▶ Tengo hambre.
- ▶ Tengo miedo.
- ▶ Estoy cansado.

¡Todo irá a mejor!

¿Qué puedes hacer para calmar a tu bebé?

- ▶ Háblale o cántale en voz baja.
- ▶ Arrúllalo y mécelo con cuidado.
- ▶ Masajéale suavemente la espalda, los brazos y las piernas.
- ▶ Abrázalo.

Cuídate

¿Tienes...

- dificultades para crear lazos de apego con tu bebé?
- problemas para comer o dormir?
- pensamientos negativos?
- pensamientos que impliquen lastimarte o lastimar a tu bebé?

¿Te sientes...

- triste o deprimida?
- más irritable o enojada con las personas cercanas a ti?
- ansiosa o desesperada?
- como que nunca deberías haber sido madre?
- como si estuvieras descontrolada o volviéndote loca?

No estás sola

Para recibir ayuda,
llama al 1.800.944.4773 o
visita postpartum.net

¿Qué hago si sigo sintiéndome frustrada?

- ▶ Pídele a un amigo o familiar que te ayude con el bebé.
- ▶ Acuesta al bebé en un lugar seguro durante unos minutos y toma un descanso. **Nunca sacudas a tu bebé.**
- ▶ Si crees que tu bebé llora demasiado, habla con la clínica de WIC o con tu médico.



El sueño

¿Qué pasa mientras duerme mi bebé?

Dado que los recién nacidos se despiertan fácilmente, acuéstalo cuando observes que ha entrado en la fase de sueño profundo.

La fase de sueño ligero

El cerebro de tu bebé crece y se desarrolla durante la fase de sueño ligero. Durante esta fase, tu bebé:

- ▶ Se mueve, hace ruidos y se despierta fácilmente.
- ▶ Contrae los párpados de forma involuntaria o abre y cierra los ojos rápidamente.
- ▶ Respira rápida y lentamente.
- ▶ Sueña.

La fase de sueño profundo

Durante la fase de sueño profundo, su cerebro descansa.

Tu bebé en esta fase:

- ▶ No se mueve mucho ni se despierta fácilmente.
- ▶ Tiene los brazos y las piernas relajados y flácidos.
- ▶ Respira a un ritmo constante.
- ▶ Realiza movimientos de succión.



¿Por qué se despierta mi bebé por la noche?

Un recién nacido duerme mucho, pero su sueño no es como el de los adultos.

La mayoría de los recién nacidos toman muchas siestas cortas durante el día y la noche en lugar de dormir varias horas seguidas.

Para crecer sanos, es importante que los bebés se despierten por la noche.

El estómago de un bebé es muy pequeño, por eso es normal que a menudo se despierte con hambre.

Saber qué puedes esperar te ayudará a sentirte más relajada y segura.

Tu bebé también se despierta para asegurarse de que estás cerca y así sentirse cómodo y a salvo.

Recuerda

que los médicos aconsejan acostar al bebé boca arriba a la hora de dormir.

La mayoría de los padres pueden esperar que suceda lo siguiente:

De recién nacido a las 6 semanas

Durante las primeras 6 semanas, puede que el sueño de tu bebé sea impredecible. Está acostumbrándose al nuevo mundo a su alrededor.

Tu recién nacido dormirá solo unas horas cada vez y se despertará varias veces durante el día y la noche.

Esto es normal y saludable.

De las 6 a las 8 semanas

Es posible que el bebé duerma más de noche porque pasa más tiempo despierto durante el día, aunque es normal y saludable que siga despertando en mitad de la noche.

A los 3 meses

Por la noche, tu bebé empezará a dormir más horas y no se despertará tan a menudo.

A los 6 meses

Es posible que llegue a dormir hasta seis horas seguidas.

¿Cuánto debería dormir mi bebé?

Algunos bebés necesitan dormir más que otros. A medida que vaya creciendo tu bebé, su patrón de sueño cambiará y se volverá más predecible.



Habrás días en que el bebé se despertará más a menudo, como durante los estirones de crecimiento, cuando esté enfermo, vaya a salirle algún diente o se produzca un cambio en su rutina diaria.



¡No se preocupen, padres dormilones, lo lograrán!

Habla con una



Dormir toda la noche



Un amigo me aconsejó añadir cereal al biberón para que mi bebé duerma toda la noche. ¿Debo seguir su consejo?

Aunque es duro para los padres despertarse en mitad de la noche, añadir cereal al biberón no hará que tu bebé duerma más tiempo.

A veces los padres intentan que el bebé duerma más tiempo, aunque no esté listo todavía para ello.

Dado que su estómago es ahora muy pequeño, tu bebé tiene que hacer varias tomas durante la noche.

No añadas nunca cereal al biberón, porque el bebé podría atragantarse, comer más de lo debido y correr otros riesgos que pueden hacerle daño y pueden afectarle para toda la vida.

Espera a que cumpla los seis meses antes de darle comida para bebés.

Además, tu bebé estará listo muy pronto para dormir toda la noche.

Para velar por la salud de tu bebé, recuerda que es importante que este se despierte durante la noche.



Consejos para padres con sueño

Durante unos meses, dormirás a intervalos cortos de 2 a 3 horas.

Aunque con estos consejos tu bebé no dormirá toda la noche, pueden ayudarte a descansar más.

1 Mantén cerca a tu bebé durante la noche.

Los pediatras recomiendan colocar la cuna en la habitación de los padres durante el primer año de vida para tener al bebé lo más cerca posible.

2 Prueba a usar “ruido blanco”.

Pon música a bajo volumen o enciende un ventilador para que los ruidos del bebé no te despierte. Podrás oír a tu bebé cuando te necesite de verdad.

3 Mantén las luces bajas.

Esto te ayudará a conciliar el sueño más rápido. Sin embargo, si por ejemplo vas a darle un medicamento a tu bebé, enciende las luces normales.

4 Duerme cuando duerma tu bebé.

Incluso 90 minutos seguidos de sueño pueden servir para que te sientas más descansada.

5 Pide ayuda.

Cuidar de un bebé conlleva esfuerzo.

¿Cómo juega y aprende un bebé?

¡Tu bebé esta creciendo muy rápidamente!

Tanto tú como tu familia tienen un papel fundamental en el crecimiento y desarrollo de tu bebé.

Tu bebé pasará por varias fases que te permitirán saber qué debes darle de comer y cómo ayudarlo a aprender y a jugar.

Cuanto más abracés y juegues con tu bebé, más seguro y fuerte se sentirá.

Para un comienzo saludable en la vida.

- ▶ Amamanta y dale leche materna o fórmula hasta que cumpla al menos un año.
- ▶ Acarícialo, mécelo y abrázalo a menudo. No vas a malcriarlo por hacer esto.
- ▶ Háblale, cántale canciones o léele un libro todos los días.
- ▶ Llévalo al médico para que le haga sus chequeos.
- ▶ Vacúnalo cuando le toque.
- ▶ **Nunca sacudas a tu bebé.** Esto podría causarle daños cerebrales e incluso la muerte.
- ▶ Pregúntale a tu médico o enfermera cuando no estés segura de algo.



¡Vamos a jugar!

Vamos a divertirnos mucho.



Cada niño crece a su ritmo.

Si tu bebé es prematuro, puede que madure en ciertos aspectos un poco más tarde que los demás.

Me gusta jugar y aprender:

- ▶ Riendo, haciendo gorgoritos y probando a emitir sonidos. Me encanta sonreír, así que hazme reír cuando quieras.
- ▶ Me gusta mirar el rostro de otras personas. Vamos a jugar "¡Peek-a-Boo, te veo!".
- ▶ Moviendo brazos y piernas, sobre todo cuando estoy contento. Veamos lo rápido que puedo moverme.
- ▶ Alzando la cabeza y los hombros cuando estoy boca abajo. ¡Es hora de tumbarme boca abajo!
- ▶ Escuchándote a ti, reírte, leer, cantar y hablarme. Me encanta escuchar el sonido de tu voz.

Maneras en que puedes ayudarme a sentirme seguro y crecer fuerte y sano:

- ▶ Atiéndeme rápido cuando me ponga a llorar o veas que tengo hambre o estoy cansado.
- ▶ Cámbiame de pañal en cuanto esté mojado o sucio. No me gusta esa sensación. En un solo día puedo ensuciar entre 6 y 10 pañales.



¡Felicidades!



Los padres dicen que su mayor alegría es ver cómo sus bebés crecen y cambian.

En los próximos meses, verás cómo tu bebé logra varias cosas por primera vez, como girarse, sentarse, gatear, caminar y comunicarse.

Estamos aquí para ayudarte. Sigue trabajando con WIC hasta que tu bebé cumpla cinco años y aprenderás muchas cosas más.

Descubre cómo WIC puede ayudarte a criar niños maravillosos. Visita **TexasWIC.org** para obtener más información y encontrar la clínica de WIC más cercana.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2019 Todos los derechos reservados. Stock no. I3-06-15105A 07/19