

Cuidado fisiológico del lactante: Apoyando la lactancia, el sueño y el bienestar

Dar la bienvenida a un nuevo bebé puede ser un reto. Dar el pecho por la noche estimula la producción de leche. Las tomas nocturnas ayudan a tu bebé a crecer.

Por la noche



Duerme cerca de tu bebé.

Tu y tu bebé os quedaréis dormidos con más facilidad. Plantéate usar una cuna de colecho (también llamada "sidecar"). Amamanta estando tumbada de lado.

Evita levantarte por la noche.

Sentarte o levantarte de la cama interrumpirá tu sueño. Evita en lo posible los cambios de pañal por la noche. Protege el culito de tu bebé con una barrera de crema. Los bebés amamantados no suelen necesitar hacerles eructar después de la toma.

Mantén las luces apagadas de noche.

Encender las luces interrumpe el sueño de tu familia. Evita las actividades que requieran iluminación o utiliza una luz tenue y cálida. Apaga los dispositivos electrónicos.

Amamanta por la noche en lugar de usar sacaleches o biberones, si puedes.

Por la noche, tu leche contiene melatonina y ésta ayuda a tu bebé a dormir. Sacarse leche o dar el biberón interrumpe el sueño.

Evita la alimentación sólida o de fórmula para mejorar el sueño de tu bebé. Las familias que alimentan a sus bebés con fórmula pueden experimentar mayores interrupciones del sueño que familias con bebés amamantados. Dar alimentación sólida o leche de fórmula antes de los seis meses puede reducir la producción de leche.

No hagas entrenamiento del sueño durante los primeros seis meses y no está recomendado hacerlo el primer año. En vez de eso, un programa de sueño enfocado a seguir las señales y los ritmos del bebé puede ayudar a las familias a afrontar esta fase.

La seguridad en el colecho es muy importante

Compartir la cama con el bebé a menudo no se planea. Todas las familias deberían hacer de su cama un entorno seguro para el bebé. Consulta el folleto de la ABM sobre Colecho y Lactancia.

Esta información es una guía general. Si no se aplica a tu situación o familia, solicita ayuda a tu profesional sanitario de referencia.

The ABM Parent Handouts are supported by a grant from the W.K. Kellogg Foundation. © Academy of Breastfeeding Medicine



Amamantar con el pecho que queda abajo. El pecho puede ser sostenido con el brazo que queda arriba si lo necesitas.

Durante el día



Lleva a tu bebé en fular o portabebés.

Portear a tu bebé lo mantiene tranquilo. Tendrás las manos libres para hacer tus cosas. Asegúrate que la espalda de tu bebé esté bien sostenida y que el ajuste del bebé a tu cuerpo sea firme. La cara de tu bebé debe de estar despejada.

La actividad durante el día puede ayudar a tu bebé a dormir mejor por la noche. Asegúrate que tu bebé esté expuesto a la luz y los ruidos normales del día. Incluye un tiempo boca abajo bajo supervisión.

Duerme cuando duerma el bebé, si puedes.

Céntrate en las señales de tu bebé.

No te hace falta ninguna app de seguimiento.

Pide ayuda. Otros cuidadores pueden cambiar el pañal, bañar o vestir a tu bebé. Te pueden ayudar con la cocina, la limpieza y el cuidado de otros hijos e hijas.



Amamantar con el pecho que queda arriba. Así no es necesario realizar ningún giro para dar el otro pecho.

Texto original de:



Traducción de Flor Moreau
y revisión de Andrea Balista
para:

