

CUIDADO FISIOLÓGICO DEL BEBÉ:

Apoyo a la lactancia materna, sueño y bienestar

Dar la bienvenida a un recién nacido puede ser un desafío. La lactancia materna por la noche estimula la producción materna de leche. Las tomas nocturnas ayudan al crecimiento de tu bebé.

DURANTE LA NOCHE:

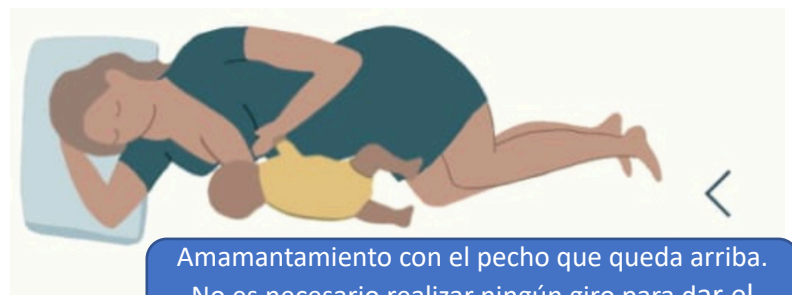
- Duerme cerca de tu bebé: Tu bebé y tú dormiréis más fácilmente. Considera el uso de una barrera de protección para evitar caídas. Amamanta mientras estás tumbada.
- Evita levantarte: sentarte y salir de la cama interrumpirá tu descanso. Intenta reducir los cambios de pañal durante la noche protegiendo la piel de tu bebé con una crema de barrera. Los bebés amamantados con pecho no requieren sacar el aire tras las tomas normalmente.
- Mantén las luces apagadas: encender la luz interrumpirá el sueño de tu familia. Evita actividades que requieran luz o usa una lámpara de luz nocturna. Apagar los aparatos electrónicos.
- Da el pecho en lugar de realizar extracciones y/o usar biberón, en la medida de lo posible: Tu leche por la noche contiene melatonina que ayudará a tu bebé a conciliar el sueño. Las extracciones y el uso de biberones interrumpirán tu descanso.
- Evita la alimentación con sólidos o el uso de fórmula para mejorar el sueño del bebé: los padres de bebés alimentados con lactancia artificial suelen experimentar más despertares. Dar alimentación complementaria antes de los 6 meses puede disminuir tu producción láctea.
- No realizar asesorías del sueño para favorecer el sueño autónomo en los primeros 6 meses. No está recomendado durante el primer año del bebé. Se pueden valorar otras pautas y consejos con un profesional para intentar llevarlo mejor.
- El colecho seguro es muy importante. Normalmente es algo que surge sin estar planeado. Tenemos que favorecer un entorno seguro para realizarlo.



Amamantamiento del pecho que queda debajo. El pecho puede ser sostenido con el codo en flexión si necesitas

DURANTE EL DÍA

- Portea a tu bebé de una forma segura: les calma. Tus manos estarán libres para hacer otras cosas mientras tu bebé es portado. Asegúrate que la espalda de tu bebé está en una correcta posición bien sostenida y tu bebé está pegado a tu cuerpo. Su cara debe estar libre en todo momento.
- La actividad del día puede ayudar a tu bebé a descansar mejor por la noche: inclúyelo en las actividades de la vida diaria con la misma luz y ruido al que estamos expuestos en un día normal. Favorece que pase tiempo boca abajo "tummy time" bajo supervisión.
- Descansa cuando tu bebé duerme, si es posible.
- Céntrate en las señales de tu bebé: las aplicaciones de móviles para seguimiento de tu bebé no son necesarias.
- Pide ayuda: otros cuidadores pueden cambiar el pañal a tu bebé, bañarle y vestirle. También pueden colaborar con la comida, limpieza y cuidado de otros hijos.



Amamantamiento con el pecho que queda arriba. No es necesario realizar ningún giro para dar el pecho de los dos.

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