

hungry



desea comer

Es la hora de comer. Los recién nacidos necesitan comer cada 2-3 horas. Para evitar que se altere y llore, hay que estar atentos a las señales más tempranas, como chuparse los puños y los dedos o chasquear los labios.

Tiene sed. Tu bebé aún no bebe agua, por lo que la leche es también su fuente de hidratación.

Cansado + hambriento. No es una buena combinación. Es posible que tu bebé necesite el consuelo del biberón o del pecho para dormirse.

Quiere sentirse seguro. El acto físico de succionar y la comodidad de la leche actúan como analgésicos para calmar al bebé.



Tu bebé come con frecuencia porque su estómago es pequeño. Pero también está experimentando el mayor crecimiento de su vida: ¡duplica su peso en los primeros 5 meses! Los nutrientes son cruciales para un crecimiento físico y un desarrollo cerebral sanos.

burp



gases atrapados

Gases atrapados. Intenta hacer eructar a tu bebé y hazle rebotar o pedalear sobre sus piernas para que las burbujas de aire se muevan.

Problemas gastrointestinales. El reflujo ácido, el estreñimiento y las alergias son sólo algunos de los motivos por los que tu bebé puede tener molestias en el vientre. Consulta a tu pediatra si tienes dudas.



El aparato digestivo de tu bebé aún no está completamente desarrollado y puede necesitar tu ayuda para expulsar el exceso de aire (o residuos) de su cuerpo. Las pausas durante la toma, las palmaditas suaves en la espalda y un cambio de postura pueden ayudar a tu bebé a sentirse mejor.

sleepy



necesita ayuda para dormir

Está cansado/a. Los recién nacidos suelen necesitar entre 14 y 17 horas de sueño en un periodo de 24 horas. Un entorno tranquilo y unos mimos pueden ser todo lo que necesitan para dormirse.

Sueño interrumpido. Si el bebé se ha despertado antes de tiempo, es posible que necesites tranquilizarlo para que vuelva a dormirse.



El sueño es muy importante para el descanso y para reajustar su cerebro, que se desarrolla rápidamente. Después de 9 meses en la comodidad del vientre materno, puede necesitar algo de ayuda para conciliar el sueño en el mundo exterior mientras su cuerpo elabora su propio ritmo circadiano.

uncomfortable



algo no va bien

Se siente desprotegido o solo. Especialmente durante las primeras semanas, los bebés necesitan sentirse abrazados, compactos y calentitos. Los bebés necesitan contacto físico humano.

Está incómodo/a, tienen demasiado frío o calor o necesita que le cambies el pañal. Puede que tu bebé esté intentando decirte que le gustaría cambiar de postura o quitar o añadir mantas y conseguir la temperatura adecuada.

Se aburre. Estimula a tu bebé con canciones, charlas, juguetes adecuados a su edad, etc., sobre todo a partir de los 3 meses.



Después de 9 meses en el útero, tu bebé aún se está adaptando a tener su propio cuerpo, separado del de mamá. Tus mimos y tus caricias son tan importantes para su desarrollo como cualquier otra necesidad biológica.

irritated



experimenta angustia

Sobreestimulación. Cosas como la televisión, la música y los ambientes ruidosos y abarrotados pueden sobre estimular fácilmente a un recién nacido.

Hambre o cansancio extremos. Los bebés también se enfadan y se cansan. Cuanto más tiempo tengan que esperar, más agitados estarán, por lo que necesitarán ayuda adicional para satisfacer sus necesidades.

Rutina alterada. A los bebés les gusta la rutina y pueden tener problemas para adaptarse a los cambios bruscos.

Otros factores. Situaciones desagradables como administración de medicamentos, lavado nasal, fiebre, vacunación reciente.



Tu recién nacido puede sentirse sobrecargado mientras su cerebro en desarrollo aprende a procesar sentimientos grandes y nuevos. Concéntrate primero en calmarle, cogiéndole en brazos y meciéndole, ofreciéndole un chupete, etc., para que pueda relajarse lo suficiente para comer y dormir.