



Despertar a un bebé somnoliento

Los bebés suelen tener sueño durante la primera semana de vida, especialmente durante el día. Es posible que no se despierten con la frecuencia suficiente para alimentarse: recuerda que los recién nacidos necesitan comer 8 o más veces en 24 horas. O puede que una vez que ha comenzado la alimentación, vuelvan a dormirse. Aquí hay algunas sugerencias para despertar a tu bebé. Algunas funcionan mejor en ciertos bebés que en otros. Cuando una deje de funcionar, prueba con otra.

Estimula todos los sentidos de tu bebé

- Ponlo en contacto piel con piel unos 15-30 minutos.
- Desvéstelo hasta dejarlo con el pañal.
- Masajea al bebé en varios lugares.
 - Parte alta de la cabeza.
 - Planta del pie.
 - Arriba y abajo en la espalda.
 - Alrededor de la tripa.
 - Arriba y abajo en el brazo.
 - Justo encima del ombligo.
- Cámbialo de posición, de la posición de cuna a la de balón de rugby y viceversa.
- Haz “abdominales de bebé”. Mece al bebé de una posición sentada a una posición acostada y viceversa. Balancee suavemente hacia adelante y hacia atrás hasta que los ojos del bebé se abran. No “golpee” al bebé (fuerce hacia adelante).
- Háblale. Los bebés responden a las voces de los progenitores.
- Intenta ajustar las luces de la habitación hacia arriba para estimulación o hacia abajo para que el bebé pueda abrir los ojos cómodamente.
- Comienza a sacar el pezón de la boca del bebé (asegúrate de que esto no resulte en que el bebé succione solo la punta del pezón. Si lo hace, rompe el agarre y vuelve a engancharlo).
- Cámbiale el pañal.
- Aplica una toallita fría en la cabeza, el estómago o la espalda del bebé. (No permitas que se enfríe. Los bebés prematuros se enfrían más fácilmente que los nacidos a término).
- Deja que te chupe el dedo durante unos minutos.
- Extrae un poco de leche materna y colócala debajo de su nariz. O vierte unas gotas directamente en la boca del bebé. También puede gotear leche sobre el pezón mientras lo sujetas al pecho.

Cuándo obtener apoyo adicional

- Los desechos de tu bebé no cumplen con las expectativas de ese día.
- No se despierta para comer después de un tiempo razonable y el uso de varias técnicas.
- Estás preocupado y quieres hablar con alguien.

Ponte en contacto con tu profesional de referencia o tu consultor de lactancia.