

Despertar a un bebé somnoliento



Los bebés están muchas veces somnolientos durante mas o menos la primera semana. Puede que no se despierten con suficiente frecuencia para comer: recuerde que los recién nacidos necesitan comer 8-12 veces cada 24 horas. O una vez que la alimentación ha comenzado se quedan dormidos de nuevo. Aquí hay algunas sugerencias para despertar a su bebé. Algunas funcionan mejor que otras con algunos bebés. Cuando una deje de funcionar, intente con otra.

Estimule todos los sentidos de su bebé

- Sostenga a su bebé en contacto piel a piel por 15-30 minutos.
- Desvista a su bebé, déjelo solo con el pañal, para enfriarlo un poco
- Frote y masajee al bebe en varias partes, sobre la cabeza, debajo de los pies, subiendolo y bajando por la columna, a través de la pancita, subiendolo y bajando por el brazo, el punto sobre el ombligo
- Cambie al bebé de posición, de cuna a futbol y vuelva a
- Haga “sentadillas de bebé”. Meza al bebé de una posición sentada a posición acostada y de vuelta sentado. Mézalo suavemente hasta que los ojos del bebé se abran. No lo jale con fuerza hacia delante.
- Hable a su bebe, los bebés responden a la voz de su madre.
- Suba el nivel de luz en la habitación para estimularlo o baje las luces para que el bebé pueda abrir cómodamente los

- Hable a su bebe, los bebés responden a la voz de su madre.
- Suba el nivel de luz en la habitación para estimularlo o baje las luces para que el bebé pueda abrir cómodamente los
- Saque el pezón de la boca del bebé (asegúrese que esto no resulte en que el bebé quede chupando la punta del pezón si es que no lo separa completamente) y vuelva a encajar el bebé en el seno.
- Cambie el pañal del bebé
- Coloque una toallita húmeda en la cabeza del bebé, su pancita o su espalda. (No deje que el bebé se enfríe. Los bebés prematuros se enfrían con mayor facilidad que los bebés de término completo)
- Permita a su bebé que chupe su dedo por unos pocos minutos.
- Exprima un poco de leche y póngalo justo debajo de la nariz de su bebé. Ponga unas gotas de leche sobre su pezón durante el encajamiento.

Señales preocupantes

- Si no puede despertar a su bebé después de un tiempo razonable y uso de varias técnicas, contacte a su medico.

Entregado por los Recursos de Educación en Lactancia. Duplique libremente este folleto. Por favor tenga en cuenta que la información contenida es solo para educación e información general. No es en ningún caso sustituto para consejo medico profesional. Siempre solicite el consejo de su medico para cualquier pregunta que tenga sobre la condición médica de su bebé. Nunca ignore las indicaciones médicas profesionales y nunca retrase buscar ayuda médica por lo que ha leído en este folleto informativo.