



UW Medicine

La segunda noche del bebé *Y en adelante*

Este capítulo aclara lo que los nuevos padres puedan anticipar en los primeros días de la vida de su bebé.

Las primeras 24 horas

Después de la emoción del nacimiento, la mayoría de los bebés descansan bien. Durante las primeras 24 horas fuera del útero, es posible que ellos:

- Tengan períodos cortos cuando están despiertos y muestran señales de hambre.
- Vengan a la mama sólo para acomodarse en la seguridad de los brazos de su madre.
- Abran los ojos sólo brevemente para asimilar los nuevos sonidos y vistas y luego se vuelven a dormir.

Si el bebé tiene períodos de llanto durante su primer día de vida, usualmente se calman con facilidad.

Los días y noches que siguen

Después de las primeras 24 horas de relativa tranquilidad, la mayoría de los padres no están preparados para lo que sucede la segunda noche en adelante.

La mayoría de los bebés comienzan a mostrar señales de hambre más frecuentemente. Pasan mucho tiempo en la mama, especialmente por la noche. Hay estudios demostrando que las alimentaciones de la segunda noche tienden a ocurrir entre las 9 p.m. a las 3 a.m.

Además, los recién nacidos se dan cuenta que el lugar más confortante para ellos es en la mama. Allí se sienten más seguros y más conectados con su madre, ya que quieren pasar mucho tiempo allí.

Muchos nuevos padres se sorprenden por la frecuencia en que su bebé pide comer. Puede ser que se preocupen porque el volumen de leche materna sigue siendo bajo. Algunos se preocupan que su bebé no esté recibiendo suficiente leche.



La mayoría de los bebés duermen mucho durante sus primeras 24 horas de vida.

Procure no preocuparse se esto. Dele de comer a menudo, para que reciba pequeñas cantidades de su “primera leche” especial, la leche perfecta por ahora.

Sugerencias útiles

En los días después del nacimiento, su bebé aprende mucho de su nuevo mundo. Cuando los padres están cansados y el bebé es activo, ¡puede ser un desafío!

Aquí hay unas ideas para ayudarle a superar estos días:

- Prepárese para noches ocupadas por lo menos hasta que se aumente la cantidad de leche materna. Recuerde que es normal.
- Tome varias siestas durante el día. Trate de dormir 90 minutos a la vez entre las alimentaciones. Para los adultos, 90 minutos es un ciclo completo de sueño. La mayoría de las personas se sienten más o menos descansadas si duermen 90 minutos comparado con si duermen más, o menos, de este plazo.
- Evite tener visitas cuando su bebé esté dormido, así puede tomar sus siestas a la misma hora que su bebé duerme.
- Pida que sus personas de apoyo calmen a su bebé cuando usted siente que necesita un descanso.
- Coloque a su bebé piel a piel (*cuidado canguro* – vea a continuación.)
- Planee acostarse de inmediato después de cada alimentación nocturna.

Su bebé le trae un cambio enorme, un desafío, y un nuevo amor en la vida. ¡Haga lo posible para gozar de la aventura!

Sobre el cuidado canguro

Tener a su bebé piel a piel sirve de ayuda tanto a usted como a su bebé. Cuando esté despierta, haga esto lo más que pueda durante las primeras semanas.

Beneficios para el bebé

- Ritmo cardíaco más estable, mejor respiración y mejor uso de oxígeno
- Duerme mejor y llora menos
- Aumento de peso más rápido
- Más éxito con la lactancia

Beneficios a las madres

- Mejora los lazos afectivos, los sentimientos de cercanía con su bebé
- Incrementa los niveles de *oxitocina* de la madre – ¡la hormona que aumenta su sentimiento de bienestar y también ayuda a aumentar la cantidad de leche materna!

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llame a su enfermera o doctor si tiene preguntas o inquietudes.

Ahora regrese al índice en este manual y marque la casilla para avisar a sus enfermeras que ya leyó este capítulo.

Baby's Second Night

And beyond

This chapter explains what new parents can expect in the first few days of their baby's life.

The First 24 Hours

After the excitement of being born, most babies rest well. During the first 24 hours outside the womb, they may:

- Have short wakeful periods when they show feeding cues
- Come to breast just to settle into the safety of mom's arms
- Open their eyes just briefly to take in the new sights and sounds before falling asleep again



Most newborns sleep a lot during their first 24 hours of life.

If a baby has periods of crying during their first day of life, it is usually easy to calm them.

The Days and Nights That Follow

After a fairly quiet first 24 hours, most parents are not prepared for what happens on the second night and beyond.

Most babies start show feeding cues quite often. They spend a lot of time on the breast, especially at night. Research shows that feedings on the second night tend to occur from 9 p.m. to 3 a.m.

Newborns also find out that the most comforting place to be is at the breast. It's where they feel safest and most connected to their mom, so they want to be there a lot.

Many new parents are surprised by so many feeding requests. They may feel concerned because the mother's milk volume is still small. Some may worry that their baby is not getting enough to eat.

Try not to worry about this. Feed your baby often, so that they get small amounts of your special "first milk." This is perfect for now.

Helpful Tips

In the days after birth, your baby learns a lot about their new world. With tired parents and a very active baby, it can be challenging!

Here are some ideas to help you through these days:

- Be ready for a busy night at least until mother's milk increases. Remind yourself that this is normal.
- During the day, take plenty of naps. Try to sleep for 90 minutes at a time between feedings. For adults, 90 minutes is a full sleep cycle. Most people feel more rested if they sleep for 90 minutes than if they sleep more or less than that.
- Avoid having visitors when your baby is asleep, so that you can nap during these times.
- Ask your support people to comfort your baby when you feel like you need a break.
- Hold your baby skin-to-skin (*kangaroo care* -- see below).
- Plan to go to bed right after night feedings.

Your baby brings great change, some challenge, and a new love into your life. Do your best to enjoy the adventure!

About Kangaroo Care

Holding your baby skin-to-skin helps both your baby and you. While you are awake, do this as much as possible for the first weeks.

For Baby

- More stable heart rate, better breathing and use of oxygen
- Better sleep time and less crying
- More rapid weight gain
- More successful breastfeeding

For Parents

- Improves bonding, feelings of closeness with their babies
- Increases mom's levels of *oxytocin* – this hormone increases feelings of well-being and also helps boost milk supply!

Questions?

Your questions are important. Talk with your nurse or doctor if you have questions or concerns.

Now, please go back to the Table of Contents in this workbook and check the box so your nurses will know you have read this chapter.