¡Aprende de tu bebé!
Fortaleciendo el vínculo

☑ ALIMENTANDO A LIBRE DEMANDA ☑ CONSOLANDO A MI BEBÉ

1

MANTÉN AL BEBÉ A TU LADO

Es más fácil aprender de tu bebé cuando está en la misma habitación contigo.

2

BUSCA LAS SEÑALES DE HAMBRE

El bebé te mostrará cuando quiere comer. Ve la información al reverso para aprender más.

3

RESPONDE RÁPIDAMENTE

En cuanto se empiece a molestar, carga o alimenta al bebé. Esto le enseña que satisfaces sus necesidades.

4

TRANQUILIZA AL BEBÉ

Sostenlo piel a piel o mécelo. Ofrécele un dedo limpio para succionar unos segundos.

5

MANTEN LA HABITACIÓN TRANQUILA

Con luz tenue y poco ruido para calmar al bebé. También pide que las visitas no se queden largo tiempo.

6

PIDE QUE TU CAMPEÓN TE AYUDE

Tu campeón puede calmar al bebé. Cargarlo o ponerlo piel a piel funciona de maravilla.

Maneras de calmar al bebé la segunda noche

- Carga al bebé piel a piel. Cuando el bebé está molesto, tu cuerpo le da seguridad.
- Mantén la habitación tranquila con poca luz.
- Ofrece el pecho con frecuencia. Los bebés maman para tranquilizarse, ¡no solo por hambre!

La mayor parte de los bebés se ponen molestos el segundo día y noche. Esto no siempre quiere decir que tengan hambre. Más bien significa que el bebé está más despierto y le molesta la gente y los ruidos. ¡Este es el tiempo perfecto para **permanecer juntos**!

© 2017 COFFECTIVE, LLC

Hogar dulce hogar

Para tu bebé, su hogar es en tus brazos. Es allí donde el encuentra todo lo que necesita: alimento, amor, calor, tranquilidad y seguridad. Los primeros días el bebé te enseñará lo que quiere y cuando lo necesita. Y tus brazos amorosos le enseñan que puede depender de ti.

¡Mira cómo te muestra el bebé lo que quiere!

"¡Quiero pecho!"

Cuando el bebé quiere mamar o necesita calmarse él:

- Mueve los labios o la boca
- Chupa sus labios, dedos o manos
- Mueve su cabeza hacia lo que roce su mejilla
- Mueve su cabeza de lado a lado

Los bebés maman para comer y calmarse. Cuando el bebé muestre estas señas, ofrécele el pecho.

"¡Algo me molesta!"

Observa las señales que da el bebé justo antes de llorar. Puede que el bebé:

- Se retuerza
- Frunza el seño
- De quejidos suaves

Este es un buen tiempo para ponerlo piel a piel.

"Quiero a mi mamá."

Cuando el bebé se canse de esperarte, verás:

- Cara enrojecida
- Rostro fruncido
- Llanto fuerte

El bebé se calma al estar cerca de ti.

Maneras en que usted (su campeón) ¡puede ayudar a mamá!

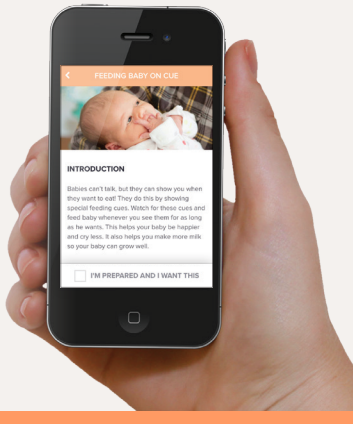
El campeón juega un papel muy importante creando un hogar para el bebé. El bebé cuenta con usted para sentirse seguro y tranquilo.

- Si mamá está descansando busque **las señales de que el bebé** quiere pecho.
- Si el bebé está molesto, **ayude a que se calme**.
- Cargue al bebé piel a piel. Sentir el torso de papá y **su voz profunda** es algo que calma a los bebés.
- **Anime a la mamá.** Dígale que ¡ella puede!

Tu guía visual

Usa tu aplicación para celular Coffective para ver imágenes de otras formas de identificar las señales de tu bebé.

¿No tienes la aplicación?
¡Búscala en la tienda de aplicaciones para comenzar!



© 2017 COFFECTIVE, LLC