

Los bebés son difíciles, pero la reparación de motores pequeños es más difícil. Tu bebé necesita tu tiempo y tu atención; tiempo y atención que ya dedicas a cosas que son duras, pero gratificantes para ti. Ser padre es exactamente lo mismo; estás haciendo algo duro pero gratificante; estás haciendo algo que deseas hacer. Hacer cosas difíciles no es tan difícil cuando es algo que amamos. “**Ser protector significa asegurarte de que tu familia tiene lo que necesita**”.

## Alimentación con la Botella

1. ¡Prepara el biberón! Existen varios tipos de biberones. Empieza con el de recién nacido. ¡Asegúrate de que el biberón esté limpio! Si utilizas leche de fórmula, sigue las instrucciones de la etiqueta para prepararla correctamente. Si la madre está extrayendo leche materna, NUNCA la calientes en el microondas, ya que éste puede destruir algunas de las partes saludables de la leche materna. En su lugar, calienta un cuenco de agua en el microondas y mete el biberón en el agua caliente. Comprueba la temperatura de la leche ANTES de dársela al bebé. Lo mejor es tibia. No caliente.
2. Ponte cómodo y coloca el biberón inclinado en lugar de hacia arriba y hacia abajo para que la leche sólo salga cuando tu bebé succione. Y sólo leche, procura que no succione aire. Deja que tu bebé haga pausas en el biberón cuando parezca que le apetece.
3. Observa a tu bebé en busca de señales que te indiquen que está lleno y deja de dárselo, aunque el biberón no esté vacío. Las señales pueden ser que cierra la boca o aparta la cabeza cuando le ofreces el biberón o, lo que es más evidente, que se ha quedado dormido.
4. ERUCTO Primero, prepara un paño para las inevitables regurgitaciones. Túmbale sobre tu hombro. Dale palmaditas firmes pero suaves en el centro de la espalda hasta que eructe. También pueden funcionar unas ligeras cosquillas o caricias en la espalda. Se recomienda hacer eructar a los recién nacidos y a los bebés pequeños a mitad de la toma, así como al final de la misma. Un eructo a mitad de la toma puede ayudar a prevenir las burbujas de gas y los cólicos.

## AMAMANTAMIENTO

1. No hagas a mamá cargar el bebé, ella puede ir a ponerse cómoda, tú tráele el bebé.
2. Prepárale una jarra con agua.
3. Frota los hombros de mamá.
4. ¡Ayuda a al bebé a eructar!

## Sueño

La Academia Americana de Pediatría recomienda mantener la cuna libre de mantas, almohadas, juguetes y cualquier otro objeto hasta que el bebé tenga 12 meses. A los bebés les encanta que les envuelvan. Una manta envolvente puede ser perfecta para tu bebé.

### Cómo envolver a tu bebé:

1. Dobla la esquina de una manta unos 15 cm hacia abajo.
2. Coloca a tu bebé con la cabeza por encima de la esquina doblada.
3. Envuelve suavemente al bebé con un lado y mételo bajo el brazo opuesto, con los brazos a los lados.
4. Envuelva el otro lado sobre el bebé y coloque la parte inferior alrededor.

## El Bebé está Incómodo

Los bebés pueden sentirse incómodos y a veces es difícil saber por qué. Asegúrate de que no tienen ni demasiado calor ni demasiado frío. Comprueba que en los dedos de las manos y de los pies, e incluso en sus partes íntimas, no haya pelos,

hilos o pelusas que puedan incomodarles. Los pelos pueden enredarse en los dedos de las manos o los pies y molestarles mucho. Además, un bebé puede estar aburrido. **Los bebés necesitan estímulos e interacción, así que asegúrate de pasar tiempo jugando con ellos y hablándoles.** Acurrucarte piel con piel con tu bebé le ayuda a calmarse regulando su estado de ánimo y su temperatura corporal. **También pueden estar sobre estimulados. Llévalos a un lugar más tranquilo para que se calmen. Cántale o prueba a envolverle en pañales. Los buenos papás son los que se implican.**

#### Referencias:

1. De Professionals, Healthcare. "Safe Sleep." Aap.org, American Academy of Pediatrics, 2023, [www.aap.org/en/patient-care/safe-sleep/](http://www.aap.org/en/patient-care/safe-sleep/). Accessed 12/2022
2. Seitz, JoLyn. "The Importance of Skin-to-Skin with Baby after Delivery." News.sanfordhealth.org, Sanford Health News, 12 July 2022, [news.sanfordhealth.org/childrens/the-importance-of-skin-to-skin-after-delivery-you-should-know/](https://news.sanfordhealth.org/childrens/the-importance-of-skin-to-skin-after-delivery-you-should-know/). Accessed 12/2022
3. "Behavioral Task in a Human Mother-Infant Dyad." YouTube, YouTube, 6 Mar. 2014, [www.youtube.com/watch?v=QjzOdUpmthk](https://www.youtube.com/watch?v=QjzOdUpmthk). Accessed 12/2022
4. Gutoskey, Ellen. "Why Do Babies Start Crying as Soon as You Sit down?" MentalFloss.com, Mental Floss, 11 Nov. 2020, [www.mentalfloss.com/article/630396/why-babies-cry-when-you-sit-down](https://www.mentalfloss.com/article/630396/why-babies-cry-when-you-sit-down). Accessed 12/2022