

PARA MAMÁS Y PAPÁS PRIMERIZOS

Las primeras semanas con tu bebé: dormir mejor y entender su llanto

Lo que de verdad ayuda en los primeros días, explicado con calma y sin culpas. Para que disfrutes más y te angusties menos.

1 Los primeros días en casa

Llegar a casa con tu bebé es hermoso y abrumador a la vez. No necesitás hacerlo perfecto: necesitás lo esencial y mucha paciencia con vos mismo.

Lo único realmente importante al principio

- ✓ Que el bebé **coma** (pecho o fórmula, a demanda), **duerma** y esté en brazos. Nada más.
- ✓ Pañales: vigilá que moje y haga lo esperable; es la mejor señal de que come bien.
- ✓ El **porteo** y el contacto piel con piel calman al bebé y regulan su temperatura y ritmo.

Bajá las expectativas (en el buen sentido)

- ✓ La casa puede estar desordenada. Está bien.
- ✓ Las visitas pueden esperar. Priorizá el descanso.
- ✓ No existe el bebé "que ya duerme toda la noche" a las 2 semanas. Es biología, no un logro.

Tip de oro: dormí cuando el bebé duerme, aunque sea de día. El sueño fragmentado es el mayor desafío de esta etapa, y recuperarlo de a ratos es clave.

2 El sueño del bebé (y el tuyo)

El sueño del recién nacido es caótico por naturaleza: duerme mucho, pero en tramos cortos. Entenderlo te quita presión.

Un entorno de sueño seguro

- ✓ Siempre **boca arriba** para dormir.
- ✓ Colchón firme, sin almohadas, peluches ni objetos sueltos en la cuna.
- ✓ Temperatura agradable; evitá abrigarlo de más.

Rutinas suaves que ayudan (sin obsesionarse)

- ✓ Diferenciá día y noche: de día con luz y ruido normal; de noche, penumbra y calma.
- ✓ Un mini-ritual antes de dormir (baño tibio, luz baja, voz suave) le da previsibilidad.
- ✓ Aprendé sus **señales de sueño** (se frota los ojos, bostezo, se pone quisquilloso) y actuá antes del llanto.

Recordá: cada bebé tiene su ritmo. Las comparaciones con otros bebés solo suman angustia. El tuyo está bien siendo como es.

3 Entender y calmar el llanto

El llanto es el idioma del bebé, no un reproche. Casi siempre tiene una causa simple. Repasá esta lista mental.

Las causas más comunes (en orden)

- ✓ **Hambre** · **Pañal** sucio · **Sueño** · **Frío o calor**
- ✓ Necesidad de **contacto**: a veces solo quiere brazos, y está perfecto.
- ✓ Gases o necesidad de eructar tras la toma.

Trucos que calman (las "5 C")

- ✓ **Contacto** piel con piel y upa.
- ✓ **Cuna** de movimiento: mecerlo suavemente.
- ✓ **Chupete** o succión, si ya está instaurada la lactancia.
- ✓ **Ssshhh** / ruido blanco que imita el útero.
- ✓ **Cuerpo** envuelto: un swaddle suave da seguridad.

Consultá al pediatra sin demora si: el bebé tiene fiebre, llora de forma inconsolable y distinta a lo habitual, no se alimenta, está muy decaído o notás algo que te preocupa. Tu instinto importa.

4 Cuidarte a vos también

Un bebé bien cuidado necesita una mamá y un papá cuidados. Tu bienestar no es un lujo: es parte del cuidado de tu hijo.

- ✓ Aceptá ayuda concreta: que alguien cocine, ordene o sostenga al bebé mientras dormís.
- ✓ La **tristeza o el agobio** de los primeros días son frecuentes; si se intensifican o se sostienen, hablá con un profesional. Pedir ayuda es de valientes.
- ✓ No tenés que poder con todo solo. Nadie puede.

No estás solo en esto 💕

Sumate gratis a nuestra comunidad de familias. Compartimos novedades, dudas reales y mucho acompañamiento, todos los días.

➡  **Telegram: t.me/bebesfamilias**

*Esta guía tiene fines informativos y de acompañamiento. **No reemplaza la consulta con tu pediatra** ni con los profesionales de salud que siguen a tu bebé. Ante fiebre, dificultad para alimentarse, decaimiento o cualquier signo que te preocupe, consultá de inmediato. Cada bebé es único.*