

REGALO PARA VOSOTROS

Las primeras noches con vuestro recién nacido

Sueño seguro, tomas nocturnas, cómo calmar el llanto y cuándo llamar al pediatra — escrito por enfermeras pediátricas tituladas, con el mismo cariño con el que cuidamos a cada familia.

CAPÍTULO 1

Sueño seguro

Las recomendaciones que seguimos cada noche, pensadas para reducir riesgos y ayudarlos a descansar más tranquilos.

Boca arriba siempre, también en las siestas, hasta que el bebé pueda darse la vuelta por sí mismo.

Superficie firme y plana: evitad colchones blandos, sofás, hamacas o brazos como lugar para dormir de noche.

Cuna despejada: sin cojines, mantas sueltas, peluches ni protectores acolchados dentro.

Compartid habitación, no cama, al menos los primeros 6 meses.

Temperatura suave (18-20°C) y evitad abrigar en exceso — el sobrecalentamiento también es un riesgo.

Cero humo cerca del bebé, ni durante el embarazo ni después.

Tomas nocturnas

Las noches con un recién nacido giran en torno a la comida — esto os puede ayudar a llevarlas mejor.

En las primeras semanas, lo habitual es comer **cada 2-3 horas**, también de noche.

Buscad las **señales tempranas de hambre** — manos a la boca, se remueve, busca el pecho — antes de que llegue el llanto, así la toma es más tranquila.

Mantened las tomas nocturnas con **luz tenue y voz baja**, sin estimular demasiado: es lo que ayuda al bebé a aprender a diferenciar el día de la noche.

Si dais biberón, **preparad la toma con antelación** para reducir el tiempo de espera del bebé.

No existe una cantidad igual para todos los bebés: vuestro **pediatra o matrona** os ayudará a valorar si la ganancia de peso es adecuada.

Calmar el llanto · Cuándo llamar al pediatra

Dos chuletas rápidas para las noches más difíciles.

Revisad lo básico primero: pañal, hambre, temperatura, gases.

Método de las 5 S: fajar (Swaddle), sostener de lado o boca abajo solo en brazos (Side), sonido "shhh" continuo (Shush), balanceo suave y rítmico (Swing), algo para succionar — pecho, biberón o chupete (Suck).

El contacto piel con piel calma tanto al bebé como a quien lo sostiene.

Llamad al pediatra sin esperar si hay fiebre (38°C o más) en un bebé menor de 3 meses, dificultad para respirar o color azulado en labios, rechaza el alimento o vomita de forma repetida, está muy decaído o le cuesta despertar, moja menos de 4-6 pañales al día, o aparece ictericia que empeora.

Ante la duda, mejor preguntar: **ningún profesional se molesta por una llamada de más.**

¿Necesitáis una mano de verdad esta noche?

Nana ofrece acompañamiento nocturno con enfermeras pediátricas tituladas en Barcelona.



+34 661 09 63 84



+34 675 65 32 52



alvarosarro@gmail.com