



A menudo, los bebés tienen mucho sueño el primer día después del nacimiento. Por ello, será un desafío mantenerlos despiertos el tiempo suficiente para alimentarlos, y es posible que no se despierten con frecuencia para darles de comer. Así que es posible que necesite despertar a su bebé para alimentarlo al menos 8 veces durante el primer día. Pero para el segundo día, su bebé puede estar más despierto, sentirse inquieto y pedirle que lo alimente. Esto puede ser molesto y es posible que no sepa qué hacer para calmar a su bebé.

Síndrome de la segunda noche tras el parto

Generalmente casi todos los bebés experimentan este síndrome aproximadamente 24 horas después del nacimiento. Su bebé querrá estar en su pecho constantemente, pero se dormirá rápidamente. Además, si lo aparta de su seno, probablemente se despierte. Pero, si lo vuelve a poner en su pecho, se alimentará durante un corto tiempo y se volverá a dormir. Es posible que usted repita esta rutina muchas veces.

Esta situación la hará sentir agotada, por lo que sería más fácil enviar a su bebé a la sala de recién nacidos o solicitar un biberón para alimentarlo, **PERO** aquí le mostraremos una mejor estrategia:

Cargue a su bebé permitiendo el contacto piel con piel

Cargar a su bebé permitiendo el contacto piel con piel es muy relajante para él ya que está familiarizado con la sensación y el olor de su cuerpo.

Ofrézcale el seno cuando quiera comer

Esta es la mejor manera en la que puede producir un excelente suministro de leche. La lactancia frecuente es la clave para un suministro abundante de leche. Es importante que se asegure de que el bebé tenga un buen acoplamiento a su seno. Su enfermera o su asesora de lactancia pueden darle consejos sobre el posicionamiento y el acoplamiento al seno.

Asegúrese de que su bebé esté succionando

Asegúrese de que su bebé esté recibiendo la suficiente cantidad de leche materna.

- ✓ Compruebe que el bebé tenga un agarre del seno profundo y amplio.
- ✓ El ángulo de la boca de su bebé en el seno es de 150° mayor.
- ✓ Despierte a su bebé si se queda dormido mientras amamanta.
- ✓ Póngale atención a que el bebé trague cada 5-15 succiones.

Tome una siesta cuando su bebé duerme

Tome una pequeña siesta cuando su bebé esté dormido. Es probable que quiera que lo alimenten varias veces durante la noche; así que aproveche cualquier momento tranquilo para descansar.

¡Busque ayuda!

Elabore un plan con su pareja, hermana, madre o cualquiera que pueda pasar la noche con usted. Estas personas pueden turnarse para sostener y caminar o mecer al bebé mientras usted toma un descanso.

Usted no está sola

Solo saber que el síndrome de la segunda noche es común puede ayudarla a relajarse un poco. Casi todos los bebés lo experimentan, pero durará solo una o dos noches. Quizás tres.

No dude en duplicar esta página. Recursos educativos para la lactancia del 2018. Tenga en cuenta que la información proporcionada está destinada únicamente con fines educativos e informativos. No pretende ni implica ser un sustituto del consejo médico profesional. Siempre busque el consejo de su médico para cualquier pregunta que pueda tener con respecto a usted o a la condición médica de su bebé. Nunca ignore el consejo del médico o demore en buscarlo debido a alguna información que haya leído en esta guía.