

SLEEP DEPRIVED?

You're not alone!

During the first 6 to 8 weeks, your baby's sleep will be unpredictable. Newborn babies sleep for only a few hours at a time and they wake up many times both day and night. This is normal and healthy for them.

Your newborn will wake often. How can you make the first few weeks easier?

1



Keep baby close at night

Doctors recommend that you put your baby's crib or bassinet in the same room where you sleep for the first few months. When your baby wakes up and needs something, you won't have far to go.

2



Keep the lights low

Keeping lights low while you feed, burp or change your baby's diaper during the night will help you get back to sleep quickly. Be careful, you do NOT want low lighting if you are doing something that requires your full attention, such as giving medicine.

3



Watch for different types of sleep

Your baby needs light sleep for his brain to grow and develop. During light sleep, your baby will dream and wake up easily. If he wakes up easily right after falling asleep in your arms, try holding him or letting someone else hold him until he stops moving and twitching.

4



Get help to get 90 minute naps

Taking care of your little one can be hard work. Ask family and friends for help at home so you can sleep whenever possible. Even 90 minutes of sleep can help you feel more rested.

5



Watch for variety where baby sleeps

Look for flashing lights, changing noises, or movement near your baby's bed. Keep the TV off when baby is sleeping or out of the room where she sleeps.

6



Use repetition to calm your baby

When your baby looks sleepy, try singing and gently rocking your baby. Repeating sounds and movements will help him go to sleep.

? Con falta de sueño?

!No está sola!

Durante las primeras 6 a 8 semanas de vida, el sueño de su bebé será impredecible. Los recién nacidos duermen solamente unas horas a la vez y se despiertan varias veces durante el día y la noche. Esto es normal y saludable para ellos.

Su recién nacido se despertará a menudo.

¿Cómo puede hacer las primeras semanas más fáciles?

Mantenga a su bebé cerca por las noches.

Los médicos pediatras recomiendan que usted ponga la cuna o el moisés del bebé en el mismo cuarto donde usted duerme durante los primeros meses. Cuando su bebé se despierte y necesite algo, usted no tendrá que ir muy lejos.

Mantenga las luces bajas.

Mantener las luces bajas mientras alimenta, saca los cólicos o cambia el pañal de su bebé durante la noche, le ayudará a volverse a dormir más rápido. Pero tenga cuidado de no tener las luces bajas en situaciones que requieran su completa atención, como a la hora de darle al bebé algún medicamento.

Preste atención a los diferentes tipos de sueño.

Su bebé necesita el sueño ligero para que su cerebro crezca y se desarrolle. Durante el sueño ligero su bebé va a soñar y se despertará con facilidad. Si se despierta justo después de quedarse dormido en sus brazos, intente sostenerlo o deje que alguien lo sostenga hasta que deje de moverse por completo.

Pida ayuda para que pueda tomar siestas de 90 minutos.

El cuidado de su bebé requiere de mucho trabajo. Pida a sus amigos o familiares que le ayuden en casa para que pueda dormir cuando sea posible. Una siesta de 90 minutos le puede ayudar a sentirse más descansada.

Preste atención a todo lo que cambia donde su bebé duerme.

Busque luces intermitentes, cambios de ruidos y cosas que se mueven cerca de la cama de su bebé. Mantenga el televisor apagado y fuera de la habitación donde su bebé duerme.

Utilice la repetición para calmar a su bebé.

Cuando vea a su bebé con sueño, trate de cantarle y mecerlo suavemente. Los sonidos y movimientos repetitivos lo ayudarán a dormirse.



1



2



3



4



5



6