

# Tips PARA GESTIONAR LAS TOMAS NOCTURNAS DEL BEBÉ



1

Preguntar a la familia cómo desea alimentar al bebé. Lactancia materna exclusiva, mixta o artificial.

2

Hasta al menos 1er mes de vida, los bebés deben ser alimentados a demanda, SIEMPRE.



3

Cada 2 a 3 horas se debe ofrecer alimento (pecho/bibe).

4

Idealmente el bebé debe estar despierto pero en ocasiones podemos hacerlo aunque estén dormidos (Feed dreaming).

Por supuesto incorporando al bebé, NUNCA tumbado.

5

Para despertar al bebé recomendamos desabrigarle, abrir el body, estimular los talones..cambiarle el pañal.

# Tips PARA GESTIONAR LAS TOMAS NOCTURNAS DEL BEBÉ

El cambio de pañal es mejor hacerlo ANTES de la toma.



7

Las rutinas se deben implementar desde el inicio

(poca luz/arrullo/ruido blanco...).

8

Hacer rutinas no implica sustituir tomas o ceñirse a horario estricto, sino generar un ritmo en el bebé.

9

La clave para organizar tomas puede ser mirar cada cuánto toma por el día (2hs por ej) y ver si por la noche es posible que aguante el doble de horas, en este ejemplo 4 horas.

A partir, al menos, del 1er mes y siempre que la situación del bebé lo permita.