

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.