

# Patrones de alimentación y sueño del recién nacido



## ¿Con qué frecuencia debo alimentar a mi bebé?

Sigue el ritmo que te marque tu bebé y ofrécele el pecho siempre que muestre señales de que tiene hambre, como hacer chasquidos con la lengua, llevarse las manos a la boca o buscar el pecho. Esto ocurrirá entre 8 y 12 veces cada 24 horas.

## ¿Querrá mi bebé comer según un horario fijo?

Los recién nacidos no comen ni duermen siguiendo un horario fijo, pero irás notando un patrón. Muchos bebés comen a diario cada 2 o 3 horas, tienen un periodo de sueño de 4 a 5 horas seguidas y un periodo durante el que se alimentan en tomas agrupadas. Tu bebé te dirá cuándo tiene hambre o está lleno, así que deja que él te marque el ritmo.

## ¿Qué son las tomas agrupadas?

Se llaman tomas agrupadas los periodos en que el bebé quiere comer más a menudo (a veces cada hora). Esto suele ocurrir en las horas de la tarde durante las primeras 4 a 6 semanas de vida del bebé. Los bebés normalmente solo se alimentan en tomas agrupadas durante una parte del día. Podrás estar segura de que tu bebé está comiendo lo suficiente si puedes contar una cantidad adecuada de pañales mojados y sucios, y si tu bebé queda satisfecho después de varias tomas cada 2 a 3 horas.

## Cómo saber si tu bebé está comiendo lo suficiente en el primer mes

Edad de tu bebé	1 día	2 días	3 días	4 días	5 a 30 días
¿Qué tan a menudo debes amamantar?	Un mínimo de 8 veces, pero normalmente de 10 a 12 veces al día				
¿Cuántos pañales debe mojar?	 Un mínimo de 1	 Un mínimo de 2	 Un mínimo de 3	 Un mínimo de 4	 Un mínimo de 6
¿Cuántos pañales con popó?	 Mínimo 1 con popó negra	 Mínimo 2 con popó negra verde	 Mínimo 3 con popó verde oscura	 Mínimo 3 con popó verde amarilla	 Mínimo 3 con popó amarilla con semillas

## ¿Cuándo debe dormir mi bebé?

Los bebés duermen durante gran parte del día, normalmente durante 2 a 3 horas entre tomas. Tu bebé se despertará para comer y volverá a dormirse cuando termine.

Lo normal es que duerma entre 4 y 5 horas seguidas una vez al día. Un bebé que duerme más de 6 horas podría no estar comiendo lo suficiente o estar subiendo de peso en forma adecuada.

Habla con una consejera de lactancia o con tu proveedor médico si te preocupa el patrón de alimentación y sueño de tu bebé.

**Para más consejos, visita el sitio web [CadaOnzaCuenta.com](http://CadaOnzaCuenta.com).**

Para recibir apoyo e información 24/7 y sin costo alguno de una consejera de lactancia, llama a la Línea de Ayuda con la Lactancia en Texas al 855-550-6667.

**WIC te ofrece recursos, alimentos saludables y más. Solicita los beneficios aquí:**



Visita nuestro sitio web en [TexasWIC.org](http://TexasWIC.org).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2023 Todos los derechos reservados. Stock no. 13-06-16540-11A Rev. 6/23



ESCANEAR