

12. Para DESPERTAR a tu bebé:

Si tu bebé tiene menos de un mes y ya han pasado más de 3 horas desde la última vez que comió, tú deberás despertarlo y estimularlo para que coma. Cuando tu bebé se alimenta frecuentemente evitas que le baje la glucosa, que se deshidrate y ayudas a que elimine la bilirrubina. Intenta lo siguiente para despertarlo:

- Estimula a tu bebé quitándole las cobijas.
- Cámbiale el pañal.
- Coloca a tu bebé en contacto piel a piel, ya sea contigo o con su papá.
- Masajea la espalda, brazos y piernas.
- Estimula la planta de sus pies.
- Pasa un algodón húmedo en su carita.
- Si nada de lo anterior funciona, extrae un poco de tu leche y en una cucharita dásela a beber, poniéndolo sentadito.