

Desarrollo del bebé: Su bebé de 3 semanas

REVISADO POR LA DRA. KRISTIE RIVERS, MD, FAAP, PEDIATRA DE BUNDOO

¡Bienvenida a la 3a. semana! Durante las últimas tres semanas lo más seguro es que haya visto que su bebé está más alerta y que se le quede viendo a la cara por tiempos más prolongados, especialmente cuando lo alimenta. Esperamos que esté formando una rutina más predecible ahora -aunque seguramente es exhaustiva- la mayoría de las mamás aprecian tener una mejor idea de cuando quieren comer y dormir sus bebés, y cuando están más despiertos y tal vez cuando estén más molestos.

Sin duda su bebé también ya ha descubierto el poder que tiene si llora. Puede ser muy estresante cuando llora el bebé, así que podría ser confortante saber que no siempre que llora lo hace porque tiene algún problema. De hecho, la primordial forma de comunicación de su bebé es por medio del llanto, y con un poco de práctica, va a poder descifrar lo que significan los diferentes tipos de llantos. El bebé tiene diferentes maneras de llorar, incluyendo:

- **Hambre:** Cuando llora de manera rítmica y repetitiva y hace movimientos de búsqueda o de succionar.
- **Cansancio:** Cuando llora cada vez más fuerte y se frota los ojos o bosteza.
- **Demasiada estimulación:** Cuando el bebé aleja la vista de un objeto o persona y llora molesto.
- **Espantado:** Es cuando llora con un sonido más agudo y tiene cara de asustado.
- **Gases/cólico:** Es cuando llora con intensidad, con un tono más alto y con un patrón rítmico.
- **Acurrucar:** Esto es cuando llora más levemente, pero puede ser de manera intensa.

Si su bebé llora por más de tres horas, cuando menos tres días esta semana y no logra consolarlo, esto podría ser una señal de que empieza a tener cólico. Se estima que un 20 por ciento de los bebés van a desarrollar esta condición, lo que típicamente desaparece después de los tres meses de edad.

Sueño seguro y como mantener al bebé en calma

Los bebés siempre deben de ser acostados de espaldas para dormir. De acuerdo con la Academia Americana de Pediatría (AAP) y los Institutos Nacionales de Salubridad, esta posición tiene varios beneficios, la más importante es que reduce el riesgo de que suceda el síndrome de muerte infantil súbita SMIS, o SIDS (en inglés). Los beneficios adicionales incluyen menos infecciones de oídos y fiebres.

¡Esto no quiere decir que a todos los bebés les gusta! Puede ser que algunos bebés no quieran dormir de espaldas al inicio. Pero vale la pena insistir. Su bebé se va a acostumbrar a dormir en esta posición, y entre más rápido empiece a acostarlo así, más fácil será para el bebé.

Hablando de SIDS, también, de acuerdo con la AAP se ha demostrado con la investigación, que el uso del chupón puede ayudar a reducir el riesgo de que suceda. Aunque se desconoce la manera en que los chupones ayudan a reducir el riesgo de SIDS, el uso del chupón ayuda a satisfacer la necesidad natural que tiene el bebé del reflejo de succión. Una vez que haya establecido una rutina para amamantar

a su bebé (esto normalmente ocurre entre tres y cuatro semanas), usted puede darle al bebé un chupón para que duerma su siesta y también al acostarlo para ayudarlo a que duerma mejor.

Otros tips que pueden ayudar a calmar a su bebé incluyen:

- Cargar al bebé cerca y mecerlo con un movimiento calmante.
- También puede ayudar a calmar a su bebé si lo envuelve en una cobija o lo carga con el método de piel-a-piel (conocido también como método de madre canguro).
- Los aparatos de “ruido blanco” (ruido uniforme), ventiladores y aspiradoras también pueden tener efectos calmantes para el bebé.
- Si sospecha que su bebé tiene cólico, puede cargarlo con el ‘método para cólico’. Esto se logra si apoya al bebé de manera que la espalda del bebé esté contra su vientre, con el brazo izquierdo sostenga la cabecita y parte superior del cuerpo del bebé. Coloque la mano derecha en el estómago de su bebé, debe mecerlo suavemente para calmarlo.

Los logros del desarrollo

Esta es una buena oportunidad para empezar a darle a su bebé “tiempo boca abajo”. Esto es cuando usted supervisa a su bebé mientras está boca abajo. Esta posición, aún por tiempos cortos, podrá prevenir que su bebé tenga áreas planas en su cabeza y ayudará a que su bebé refuerce sus músculos centrales. Puede empezar colocando a su bebé boca abajo en su regazo por unos cuántos minutos varias veces al día.

Es posible que note que su bebé empieza a levantar su cabecita y que trata de ver alrededor suyo cuando está en esta posición. Esto muestra que su bebé está teniendo más fuerza y está más alerta de su medio ambiente. Conforme su bebé esté más fuerte, puede ponerlo en una cobija en el suelo, con algunos juguetes que pueda alcanzar.

A las tres semanas de edad, su bebé puede ver a una distancia de 8-12 pulgadas enfrente de él. Es posible que note que su bebé empieza a interesarse en sus manitas, ya que están en su campo visual.

Lea más en www.bundoo.com