



Calmar a un bebé inquieto

Calming a Fussy Baby (Spanish)

El llanto de su bebé es la forma en que se comunica con usted. Los bebés lloran para que puedan alimentarlos, ponerlos a dormir o cambiarles el pañal. Todos los bebés lloran, especialmente en los primeros 6 meses de vida. Durante este período, la mayoría de los bebés pueden llorar entre 45 minutos y 2 horas cada día.

Los cólicos que ocasionan llanto durante más de 3 horas todos los días, con mayor frecuencia durante la noche, son una causa común de queja en los bebés. Se desconoce la causa de los cólicos. Por lo general, alcanzan su punto máximo entre las 6 y las 8 semanas de edad. Los cólicos mejorarán por sí solos, pero hay algunas cosas que los padres pueden hacer para ayudar a detener el llanto.

Calme a su bebé

¡**NUNCA** sacuda a su bebé para que deje de llorar!
Sacudirlo puede dañar el cerebro de su bebé.

Es posible que deba probar algunas cosas diferentes antes de encontrar lo que calme a su bebé. Estas son algunas ideas para calmar a un bebé:

- Asegúrese de que se satisfagan todas las necesidades de comodidad del bebé. A los bebés les gusta estar secos, abrigados, pero no acalorados y bien alimentados.
- Use un chupete. Algunos bebés aprenden a consolarse al chupar.
- Acaricie la cabeza de su bebé desde la parte delantera de la frente hasta el cuello. Cubra como pueda la mayor parte de la cabeza con la mano. Acaricie lentamente, una caricia por cada respiración que tome. Puede hacerlo mientras lo carga o después de que el bebé



Imagen 1. Frote suavemente la cabeza del bebé para ayudarlo a conciliar el sueño.

esté acostado boca arriba en una cuna. Muchos bebés se quedarán dormidos con este suave masaje. Intente agregar un "shhh" reconfortante o un zumbido.

- Trate de acariciar suavemente el vientre del bebé.
- Algunos bebés pueden calmarse con un movimiento lento y suave como el de columpio (Imagen 2). Incluso si al bebé le gusta el movimiento de columpio, no se exceda colocándolo en el columpio todo el tiempo. Si el bebé se queda dormido en el columpio, muévalo suavemente a una cuna sin juguetes, mantas o protectores. Siempre colóquelo de espaldas.
- Lleve al bebé a dar un paseo en el auto o en el cochecito.
- El bebé puede necesitar un cambio de escenario. Camine por la casa con el bebé o vaya a otra habitación.
- Apague las luces.
- Dele a su bebé un baño tibio.
- Acurruque a su bebé contra su cuerpo mientras camina o se sienta en una mecedora.
- Reproduzca música suave o tararee.
- Coloque a su bebé en una habitación oscura y tranquila sin distracciones para que duerma lo mejor posible. Algunos bebés prefieren una habitación con un sonido de fondo relajante, como un ventilador, un reloj, ruido blanco o música suave.
- Si su bebé se duerme en otro lugar que no sea su cuna, muévalo a una cuna vacía. No debe haber mantas, juguetes o protectores en la cuna. Colóquelos suavemente de espaldas. Interrumpa su posición lo menos posible. Los movimientos bruscos o repentinos pueden despertar a su bebé, especialmente si está en posición vertical.
- **Si llega al punto en que usted se siente muy frustrado por el llanto y se siente enojado consigo mismo o con su bebé, es hora de tomarse un descanso.**
- Si tiene un familiar u otro adulto de confianza, pida ayuda. Si está solo, asegúrese de que el bebé esté alimentado, seco y seguro. Déjelo en la cuna mientras se aleja a otra habitación, hasta que usted pueda calmarse o llegue la ayuda.
- Si está tranquilo, es más probable que su bebé esté tranquilo.

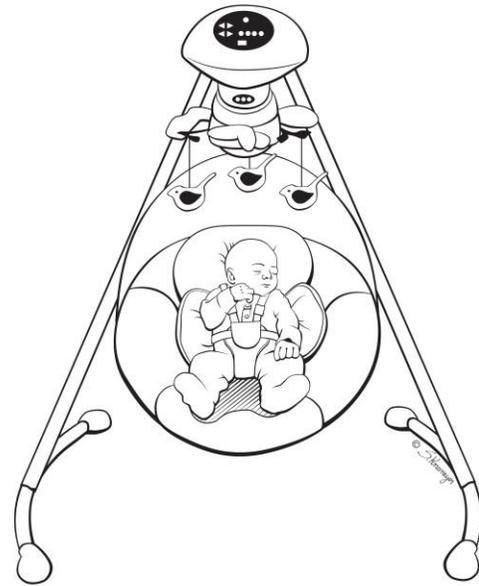


Imagen 2. Algunos bebés pueden calmarse mientras están en un columpio.

Otra información

- Los bebés menores de 6 meses de edad no se pueden consentir.
- Su bebé no está enojado ni lo rechaza cuando está inquieto.
- La irritabilidad disminuirá a medida que su bebé crezca.

Cuando llamar al proveedor de atención médica

La mayoría de las veces, el llanto se detendrá cuando se satisfagan las necesidades de comodidad del bebé. Llame a su proveedor de atención médica, si ocurre alguna de las siguientes situaciones:

- Llora constantemente por más de 3 horas
- Su llanto suena diferente o como si tuviera dolor
- Vómitos, diarrea o no se alimenta bien
- Su bebé no se puede calmar
- Siente miedo de estar cansado, enojado o de poder lastimar al bebé
- Su bebé está enfermo, especialmente si tiene fiebre de 100.4 ° Fahrenheit (F) o 38 °Celsius (C) o más