

Cómo manejar el llanto de su bebé

Si su bebé está intranquilo y llorando, hágase estas preguntas:

- ¿Tiene el pañal mojado o sucio? Un pañal limpio disminuye la irritación de la piel y puede ayudar a que su bebé se sienta mejor.
- ¿Tiene hambre? ¿Necesita alimentarse por un período más largo? ¿Necesita alimentarse con más frecuencia, pero en cantidades más pequeñas? ¿Necesita eructar?
- ¿Hay algún otro motivo para que su bebé esté incómodo? ¿Está en una posición incómoda? ¿Está teniendo una reacción a una vacuna reciente? Busque el motivo por el cual su bebé está incómodo.
- ¿Hay demasiada estimulación? Las luces brillantes y el ruido fuerte pueden alterar a su bebé. Es posible que a su bebé le resulte difícil relajarse.



Formas para calmar a su bebé

Cuando su bebé comienza a llorar, intente detenerle el llanto. Al responder al llanto rápidamente, puede evitar que su bebé se altere demasiado.

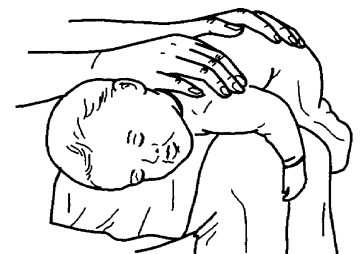
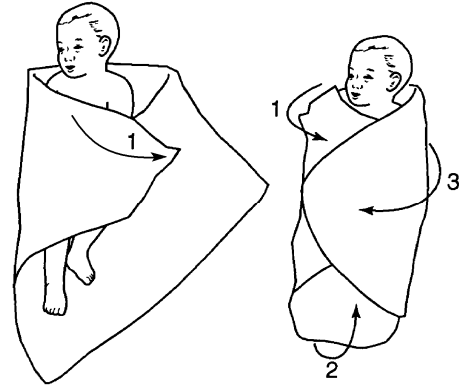
A veces es difícil saber cómo consolar a su bebé. Aquí le damos algunas sugerencias.

- Alimente y/o haga eructar a su bebé.
- Ofrézcale un chupón. Esto puede ayudar a satisfacer su necesidad de succión. Nunca ponga el chupón en un cordón alrededor del cuello del bebé. Nunca use una tetina como chupón.

Más en la página siguiente →

Aprenda más sobre los cuidados de su salud.

- Cambie el pañal de su bebé.
- Verifique si tiene calor o frío. Agregue o quite mantas y ropa según sea necesario.
- Abraze a su bebé cerca de usted. Puede que su bebé sienta su calma y se tranquilice o se calme con el sonido del latido de su corazón.
- Acueste al bebé junto a su piel y frote suavemente su espalda.
- Coloque a su bebé en un portabebés, cerca de su cuerpo.
- Arrope o envuelva a su bebé en una manta suave. Esto puede ayudarlo a sentirse más seguro.
- Los movimientos rítmicos pueden ayudar a calmar a su bebé. Meza, camine o baile con su bebé. Coloque a su bebé en una hamaca para bebés.
- Lleve a pasear a su bebé en un cochecito o en el auto.
- Acueste a su bebé boca abajo sobre su regazo y frote o dé suaves golpecitos en su espalda.
- Masaje suavemente su cuerpo y extremidades con una loción tibia (evite el rostro).
- Déle un baño tibio.
- Si su bebé tiene problemas para expulsar los gases, una presión suave sobre el estómago puede ayudar a aliviarlo. Colóquelo sobre su hombro, su regazo, su brazo o equilíbrela sobre una pelota de playa para ayudarlo a aliviar el dolor producido por los gases.
- Póngale música suave y relajante o cántele en un tono tranquilo.
- Exponga a su bebé a ruido blanco como por ejemplo el ruido de una aspiradora, secadora, lavavajillas o ventilador.
- Ofrézcale un juguete que haga ruido. Agítelo o hágalo sonar.



Recuerde que el llanto no lastima a su bebé – sacudirlo sí lo hace.

Jamás sacuda a su bebé. Sacudirlo puede dañar el cerebro de su bebé o incluso causarle la muerte. El llanto es el principal motivo por el cual se sacude a los bebés.

Si el estrés se vuelve demasiado insoportable o si siente que está perdiendo el control, coloque suavemente a su bebé en su cuna durante 10 a 15 minutos mientras hace algo para relajarse. Esto no dañará a su bebé. Otras ideas que puede probar:

- Tómese un descanso de su bebé. Aléjese y deje que otra persona se haga cargo durante un rato. Después de un breve descanso, puede sentirse en mejor forma para manejar la situación.
- Libere su enojo de una forma segura. Lave el piso, lave la vajilla o la ropa, sacuda una alfombra o simplemente siéntese y llore con ganas.
- Siéntese o acuéstese, cierre los ojos, respire profundamente, piense en algo placentero durante varios minutos o cuente hasta 100 hasta calmarse.
- Haga algo para sí misma. Escuche música, haga ejercicio o tome una ducha o un baño.
- Deténgase y piense el motivo por el que está tan enojada. Está bien sentirse frustrada, siempre y cuando no se descargue con su bebé.
- Llame a un amigo o pariente y hable sobre lo que siente.
- Comuníquese con la línea de conexión para padres las 24 horas al 614-224-2273, un servicio del Nationwide Children's Hospital, para hablar con alguien que pueda ayudarla con el estrés que puede estar sintiendo por el llanto de su bebé.

Cuándo llamar al médico de su bebé

La mayor parte del tiempo el llanto se detendrá cuando las "necesidades de confort" de su bebé queden satisfechas. Pero debería llamar al médico de su bebé si ocurre alguna de estas cosas:

- Su bebé tiene vómitos o diarrea.
- Su bebé moja menos de 6 pañales por día.
- Su bebé tiene fiebre de más de 100.4 °F (38 °C) medida bajo el brazo.

- Su bebé llora constantemente por más de 3 horas.
- El llanto cambia de un llanto de molestia a uno de dolor.
- El llanto constante continúa después de los 3 meses de edad. Este es el momento en el que los bebés que tienen cólicos comienzan a ver una disminución de los signos.
- Usted no puede calmar a su bebé sin importar lo que intente.
- Teme llegar a lastimar a su bebé. Jamás sacuda a su bebé.

Si tiene alguna inquietud sobre la salud o el llanto de su bebé, llame al médico de su bebé.

■ **Hable con su médico u otras personas de su equipo de atención de salud si tiene preguntas. Puede solicitar más información por escrito de la Biblioteca de Información de Salud llamando al (614) 293-3707, o por correo electrónico a: health-info@osu.edu.**