

Aliviando a un Bebé que Lloro

Tener un bebé puede ser algo maravilloso, pero también puede ser un desafío. Los bebés lloran, y a veces mucho. Los infantes típicamente lloran entre 2 y 4 meses de edad.

¡El llanto no durará por siempre!

Controle lo fácil primero. Asegúrese de que su bebé haya sido alimentado, que haya eructado, que esté cambiado, y vestido de acuerdo con el clima.



¿No se siente bien su bebé?

- Controle la temperatura de su bebé para descartar que tenga fiebre.
- Si el llanto de su bebé “simplemente no suena bien”, o si cree que su bebé podría estar enfermo, confíe en sus instintos y llame a su médico.

¿Siente su bebé molestia en su estómago?

- Los gases, cólicos o alergias pueden ocasionarle dolor de estómago.
- Aplique presión colocando suavemente su mano sobre el estómago de su bebé o gradualmente moviendo sus piernas con un movimiento de bicicleta para aliviar su dolor.
- Si piensas que es algo que tu infante se comió, checa con tu doctor.

¿Tiene su bebé el pañal sucio?

Algunos bebés le hacen saber *de inmediato* cuándo se los debe cambiar.



¿Tiene su bebé apetito?

Si su bebé tiene demasiado apetito, es posible que esté extremadamente quisquilloso y que sea difícil aliviarlo y alimentarlo.

Aprenda los primeros signos de apetito:

- Apertura y cierre de la boca.
- Succionar o llevar las manos a la boca.
- Buscar el pecho (el bebé busca comida y mueve la cabeza o abre la boca).

¿Necesita su bebé eructar?

Los bebés tragan aire cuando toman el pecho o succionan una mamadera. Si el aire no se libera, esto podrá generar cierto dolor.

Cómo hacer que el bebé eructe:

- Sosténgalo contra el pecho, de modo que su mentón descansa sobre su hombro. Suavemente frote o dé palmaditas en su espalda.
- Coloque a su bebé en su regazo, sosteniendo su pecho con una mano y usando la otra para frotar o dar palmaditas.

¿Está su bebé soñoliento?

En lugar de cabecear, algunos bebés pueden quejarse o llorar, en especial si están muy cansados. Aprenda los primeros signos de sueño.

- Frotar ojos y/u orejas.
- Bostezar.
- Cerrar los puños.
- Movimientos espasmódicos impredecibles.

¿Desea su bebé que lo sostenga?

¡Los bebés necesitan que los abracen mucho!

- El contacto de piel con piel hace que baje el nivel de estrés tanto del bebé como del padre/madre.
- El contacto de piel con piel se da cuando el bebé usa sólo el pañal y es apoyado sobre el pecho de su mamá o papá.
- Siempre asegúrese de estar despierto y alerta al realizar el contacto de piel con piel.

¿Hay gente fumando cerca de su bebé?

- No deje que nadie fume cerca de su bebé.
- Los bebés expuestos al humo sufren más colicos.
- Fume afuera o déjelo.
- Para ayuda, llame al (800) QUIT-NOW.

¿Qué otras cosas pueden ser intentadas para aliviar a su bebé?

- Succionar puede ayudar a calmar a su bebé. Ofrézcale su pecho, un chupete o su dedo para succionar.
- Envolverlo:
 - Use un saco de dormir con accesorios para envolver.
 - No lo envuelva si su bebé muestran signos de que está intentando rodar.
 - Siempre haga dormir a un infante envuelto sobre su espalda, en una cuna, moisés o practicuna y siga las pautas de seguridad para dormir.
- Reproduzca música, cante una canción de cuna o intente usar ruido de fondo.
- Haga que tome aire fresco.
- Balancee a su bebé en sus brazos o en una silla – coloque a su bebé en la cuna cuando se encuentre soñoliento.
- Háblele a su bebé de forma suave y dulce.
- Acaricie la mejilla de su bebé o suavemente dele palmaditas en la espalda.
- Dé a su bebé un baño caliente, controlando la temperatura y cuidándolo de cerca.
- Siempre mantenga a su bebé cerca de usted, colocando el moisés o la practicuna en su habitación, cerca de su cama – de esa forma, lo podrá aliviar de inmediato cuando sea necesario.

Estas guías se aplican a bebés saludables a término completo. Para preguntas específicas sobre tu infante, pregunta a tu pediatra o proveedor de cuidado de salud.

¿Tiene su bebé mucho calor o mucho frío?

- Su bebé deberá ser vestido con la misma cantidad de ropa que usted use.
- Retire cualquier prenda adicional.
- Los signos de que su bebé puede tener mucho calor incluyen pelo húmedo, espalda o pecho transpirados, y la cara o las orejas rojas.

¿Está su bebé en período de dentición?

- En promedio, las primeras apariciones de dientes se dan entre los 4 y 7 meses.
- Use una tela fría o un mordedor frío para que el bebé succione.

¿Recibe su bebé mucha o poca estimulación?

- Llorar puede ser la forma en que el bebé dice: “Ya es suficiente”. Aléjelo de ruidos fuertes o luces brillantes.
- Llorar también puede significar: “Estoy aburrido”. Cambie el ambiente donde está su bebé.
- Escuchen música, bailen o den un paseo.

¿Está sucediendo otra cosa con el bebé?

- Los bebés pueden verse perturbados por algo tan difícil de ver como un pelo envuelto de forma ajustada alrededor de un dedo pequeño de la mano o del pie.
- Algunos bebés pueden ser muy sensibles a cosas tales como insignias ásperas en la ropa, tela o la forma en que son alzados.

Cómo lidiar con el llanto de su bebé:

- Comparta el cuidado de su bebé con su pareja.
- Pida a un amigo o pariente que lo reemplace en el cuidado una vez cada cierto tiempo, para poder dar un paseo o una ducha refrescante.
- Si se siente enojado o frustrado con su bebé, respire profundo y de forma suave recuéstelo sobre su espalda en su cuna.
- Conozca recursos adicionales en el sitio web del Período del Llanto Inconsolable en www.purplecrying.info.

Siempre se tiene que practicar como dormir seguro. Para aprender más sobre cómo los bebés pueden dormir de forma segura, visite

www.michigan.gov/safesleep.



El Crédito de Foto: Federal SUID/SIDS Workgroup. Obtenga más información y materiales gratis sobre como dormir seguro en www.safetosleep.nichd.nih.gov.