

Cómo lidiar con un bebé que llora (Coping with a crying baby)



Es difícil escuchar a su bebé llorar. El llanto frecuente o continuo puede ser muy estresante. A medida que conozca a su bebé, usted aprenderá a averiguar por qué llora y cómo consolarlo.

Todos los bebés lloran

- Los bebés pueden llorar de 2 a 3 horas al día, a veces más.
- Los bebés lloran más cuando tienen entre 2 y 4 meses de edad.
- Los bebés pueden llorar más por la noche.

Atienda las necesidades básicas del bebé

El bebé llora para comunicarle lo que necesita. Trate de aprender a entender lo que él quiere decirle. Comience por verificar las siguientes necesidades básicas:

Hambre	<ul style="list-style-type: none">• Fíjese si su bebé quiere comer.
Incomodidad	<ul style="list-style-type: none">• Asegúrese de que la ropa del bebé no esté muy apretada.• Asegúrese de que su bebé no tenga demasiado calor o frío.• Fíjese que no necesite un cambio de pañal.• Haga que eructe para aliviarle el dolor que producen los gases.• Cámbielo de posición.
Aburrimiento	<ul style="list-style-type: none">• Intente pasear, acunar suavemente, cantar, jugar o leer un cuento a su bebé.• Llévelo a pasear en el carro o en el cochecito.• Muéstrelle un sonajero o juguete.• Póngalo en un columpio para bebés. (Si se queda dormido, llévelo a su cuna por seguridad).
Demasiado estímulo (muchísima actividad)	<ul style="list-style-type: none">• Vaya a un lugar tranquilo y calmado.• Arrópelos o envuélvalos con una manta pequeña.• Abrácelo, manténgalo contra su cuerpo y respire tranquilo y despacio.• Póngale un chupete o un dedo en la boca para que chupe.
Enfermedad	<ul style="list-style-type: none">• Revise que no presente signos y síntomas de enfermedad (fiebre o vómitos).• Llame al médico del bebé si tiene preguntas.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Cómo lidiar con un bebé que llora, continuación

Otras formas de consolar a su bebé

Los bebés a veces lloran, aun después de haber atendido todas sus necesidades básicas. Intente darle un baño con agua tibia, un masaje suave o ponerle música tranquila para calmarlo. Puede también hacer lo siguiente para que se sienta más tranquilo y seguro:

- Abrácelo, acarícielo, háblele y cántele, lo más que pueda.
- Cuídelo y dele mucho amor. Usted no malcriará a su bebé por darle mucha atención.
- Cuando su bebé lllore, responda de inmediato.
- Siga una rutina diaria. Las rutinas reconfortan a todos los niños, aún a los bebés.

Mantenga la calma

¿Qué puede hacer si lo intentó todo y su bebé sigue llorando? Le aconsejamos tener un plan que le ayude a mantener la calma y compostura. Puede hacer lo siguiente:

- Respire profundamente varias veces. Trate de calmarse. Tenga presente que la situación mejorará y que está haciendo lo mejor que puede.
- Acuéstelo boca arriba en su cuna. Cierre la puerta y vaya a la habitación de al lado. Revise a su bebé cada 5 o 10 minutos para asegurarse de que esté bien.
- Tómese un descanso si lo necesita. Haga ejercicio. Escuche música. Lleve al bebé a pasear en el cochecito para tomar aire fresco.
- Llame a un amigo o familiar para que le dé apoyo. Comparta sus sentimientos con alguien que lo escuche y preste atención.
- Pida ayuda. Pídale a alguien de confianza que cuide a su bebé mientras usted descansa.

Los bebés son frágiles

No importa cuán enojado, frustrado o enfadado usted se sienta, **nunca sacuda o lastime a su bebé**. Sacudir a un bebé puede causarle una lesión, daño cerebral e incluso la muerte. Asegúrese de que todas las personas que cuidan a su bebé sepan esto.

Si usted piensa que puede perder el control o hacerle daño a su bebé, llame al:

- Médico de su bebé: _____
- 1-800-CHILDREN (1-800-244-5373), Prevent Child Abuse Georgia's Helpline (línea de ayuda para prevenir el maltrato infantil de Georgia) de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m.

Si no sabe qué más hacer, llame al 911. Si usted sabe o cree que alguien ha sacudido o hecho daño a su bebé, llame al 911 o llévelo **inmediatamente** al hospital.

Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.