



Calmar a un bebé que llora

Calmar a un bebé que llora puede ser difícil. Tranquilizar a su bebé a veces es un proceso de “prueba y error”. Pruebe con las siguientes ideas para ver qué es lo que funciona mejor para usted y para su bebé.

Pregúntese lo siguiente:

- ¿Mi bebé está enfermo o tiene fiebre?
- ¿Mi bebé tiene hambre o llora después de comer?
- ¿Mi bebé necesita eructar?
- ¿Mi bebé está aburrido o se siente solo?
- ¿Mi bebé está sobreestimulado?
- ¿Las manos o los pies de mi bebé están fríos?
- ¿Mi bebé tiene poca o demasiada ropa?
- ¿Mi bebé necesita un pañal seco?
- ¿Mi bebé está bajo un sol fuerte o una brisa fresca?
- ¿Mi bebé está incómodo con sus brazos o piernas muy libres para moverse?
- ¿A mi bebé hay que arroparlo cómodamente con una manta y tener las manos libres a la altura de su carita?

Algunas ideas que usted puede intentar...

- Sostenga a su bebé cerca de su corazón. El sonido de sus latidos le resulta familiar y lo calmará.
- Mueva a su bebé a una nueva posición.
- Baje las luces, baje el volumen del televisor o apáguelo.
- Acune suavemente a su bebé, o pruebe con una hamaca.
- Deje que su bebé se chupe los dedos o use el chupete.
- Dense un baño tibio juntos.
- Distraiga a su bebé con un paseo interesante.
- Envuelva cómodamente a su bebé con una manta.
- Lleve a su bebé a pasear caminando o en el automóvil.

- Encienda un ventilador. Los sonidos suaves de fondo a veces ayudan.
- Recueste al bebé boca abajo sobre su falda y acarícielo la espalda, o hamáquelo con el movimiento de sus rodillas de un lado a otro.
- Ponga música tranquila y bailen juntos, o cántele suavemente a su bebé.
- Algunos bebés disfrutan estando completamente desnudos.
- Si su bebé llora a la hora de bañarse y lo sorprende el agua, envuélvalo en un pañal o una manta suave antes de mojarlo. Retire la manta cuando el bebé se sienta más cómodo.
- No use la comida como la primera solución a una crisis de llanto, especialmente si su bebé comió hace poco rato. Es probable que una mayor cantidad de comida aumente el problema.
- Si el llanto empeora a las 3 semanas, 6 semanas o 3 meses, tal vez su bebé tenga hambre durante estos períodos de crecimiento o sufra de cólicos.

Algunas investigaciones sobre cólicos sugieren lo siguiente:

- Los bebés de padres fumadores tienen más cólicos.
- Los gases abdominales de los bebés con más cólicos pueden ser resultado del aire que tragan cuando lloran, más que la causa de su llanto.
- Los cólicos pueden ser el resultado de alergias a la leche de fórmula, o una alergia a algún alimento ingerido por la madre que da el pecho, como productos lácteos, verduras que generan gases y alimentos que contienen cafeína.
- Algunas enfermedades ocultas pueden confundirse con cólicos. Siempre consulte con el médico de su hijo/a.

- Los cólicos pueden ser una parte necesaria del día del bebé, los cuales le permiten “desahogarse” y reorganizar su inmaduro sistema nervioso central.

Algunos métodos útiles de los padres para ayudar a su bebé incluyen:

Posturas contra los cólicos

- **Postura de pelota de fútbol americano:** coloque al bebé boca abajo sobre su antebrazo, con su cabeza ubicada el hueco de su codo y sus piernas montadas sobre su mano. O intente la postura invertida sosteniendo la cabeza del bebé en la palma de su mano y la zona de sus genitales en el hueco de su codo.
- **Cuello acurrucado:** acurruque la cabeza de su bebé entre su mentón y su pecho. Abraza firmemente.
- **Bebé rebotador:** sostenga a su bebé cerca suyo haciendo contacto visual, colocando una mano en el trasero del bebé y la otra sosteniendo el cuello y la espalda. Haga rebotar suavemente al bebé moviendo sus manos hacia arriba y hacia abajo unas 60/70 veces por minuto.

Posiciones del bebé

- **La bomba de gas:** con el bebé recostado sobre su espalda, tome ambas pantorrillas y empuje suavemente sus piernas para que las rodillas le toquen la panza.
- **El rizo del cólico:** sostenga a su bebé sentado en sus brazos, con la espalda apoyada en su pecho. O intente la postura invertida con su bebé frente a usted y sus piernas apoyadas sobre su pecho. Sostenga con cuidado la cabeza del bebé.
- **Ayude al bebé a relajarse boca abajo** sobre un almohadón firme, con las piernas colgando sobre el borde, lo

cual presiona ligeramente su panza. Si el bebé se duerme, retire el almohadón y ponga al bebé boca arriba para que siga durmiendo.

Cuando estas ideas no funcionan...

- Si usted está enojada, está bien poner al bebé en su cuna y descansar durante 15 minutos. Si esto no funciona, llame o contacte a otro adulto para que lo ayude a cuidar al bebé y conversar sobre su estrés.

- Si usted está enojado y piensa que puede lastimar al bebé, ¡pida ayuda! Llame a un vecino, amigo, al médico, la iglesia o el departamento de salud local y pregunte por un Asesor Infantil profesional. Pedir ayuda es una señal de fortaleza. Es lo mejor que puede hacer por usted y por su bebé.

Pedir ayuda es una señal de fortaleza.

Fuentes: HELP at Home, VORT Corporation; *The Middle of the Night* book de MELD Algunas investigaciones sobre cólicos sugieren lo siguiente:

Asesoramiento Infantil...Donde las familias encuentran soluciones



Busque aquí más temas o visite nuestra página web en <http://cgp.health.ok.gov>



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en la prestación de servicios y el empleo.

Esta publicación del Departamento de Salud del estado de Oklahoma fue autorizada por Terry Cline, Ph.D., Comisionado de Salud. 1,200 copias se imprimieron en agosto del 2013 a un costo de 14 centavos por copia. Una copia electrónica de la publicación está disponible en la página web del Departamento de Salud: www.health.ok.gov.