

Calmando a un bebé que llora

Una de las situaciones más estresantes para nuevos papás es cuando el bebé llora. Los infantes lloran por muchas razones y es a veces difícil entender porque lo hacen y cómo calmar a su bebé. Debe recordar que el llanto es la manera principal de comunicación para los bebés y que sus llantos pueden significar muchas cosas diferentes. Con un recién-nacido, puede ser difícil distinguir los diferentes tipos de llantos, a medida que crecen, los padres pueden darse cuenta si el llanto es que “los pañales están mojados” o “tengo hambre”.

Aquí le indicamos que debe revisar cuando un bebé llora:

- ▶ ¿Está enfermo el bebé? Tome su temperatura y llame a un profesional de salud si tiene fiebre o si no está seguro de los síntomas. Si su bebé llora por horas seguidas debe llevarlo a un médico pediatra.
- ▶ ¿Tiene hambre el bebé? Intente alimentar al bebé. A los recién-nacidos les gusta comer frecuentemente. Aunque no tenga hambre el bebé, puede dejar de llorar si se le da un chupete.
- ▶ ¿Está mojado o sucio el pañal? Esta es una causa común de los llantos.
- ▶ ¿Está muy fría o caliente la habitación o está el bebé sin suficiente ropa o demasiado abrigado?
- ▶ ¿Está el bebé asustado o se siente sólo? Intente cargar al bebé y hablarle cariñosamente.
- ▶ ¿Está el bebé sobre estimulado? Intente bajar las luces y reducir el nivel de ruido.

¿Cómo calmar al bebé? Muchas veces, un padre se ha asegurado que el problema no es hambre o enfermedad o un pañal mojado- ¡Pero, el bebé sigue llorando! ¿Cuáles son otras maneras para calmar a un bebé que llora?

- ▶ Abrigue al bebé en una cobija suave y téngalo cerca de usted.
- ▶ Cántele o tarárele.
- ▶ Mese al bebé en una silla o hamaca o suavemente mueva su cuerpo de un lado a otro mientras que lo abraza.
- ▶ Lleve al bebé a pasear en su cochecito o en el automóvil. El movimiento muchas veces adormece a un bebé.
- ▶ Trate de distraer al bebé con sonidos calmantes o con muecas.
- ▶ Dele un baño tibio al bebé para que se relaje.
- ▶ Use ruido de fondo como una aspiradora o secadora de pelo para que se arrulle.

Como usted se puede calmar. Una de las cosas que produce más tensión nerviosa son los llantos de un bebé. Es normal que los bebés lloren — a veces hasta 2 a 4 horas diarias — y a veces nada que intentan los padres puede calmarlos. Cuando los llantos se unen a la falta de sueño de los padres y los ajustes al nuevo bebé, la situación puede parecer abrumadora. Asimismo, existen pasos que los padres pueden tomar para controlar la situación a pesar de los llantos del bebé.

- ▶ Descanso breve. Ponga al bebé cuidadosamente en su cuna y descansen tranquilamente por unos minutos en otra habitación.
- ▶ Llame a un amigo o familiar quien pueda escucharlo de manera comprensiva.
- ▶ Pídale a un amigo o vecino de confianza que le cuide al bebé mientras que usted descansa brevemente o se toma una siesta corta.
- ▶ Si considera que puede perder el control y hacerle daño a su bebé, llame a una línea telefónica de asistencia, como la línea de 24 horas llamada National Child Abuse Hotline (1-800-422-4453) ofrecida por Childhelp USA®.

Es normal que los bebés lloren algunas veces y claro que es normal que los padres sientan frustración por los llantos. Cada bebé responderá diferentemente a las diferentes técnicas para calmarlo. Con el tiempo, los padres podrán aprender cuáles son las mejores para calmar a su bebé. Mientras tanto, es aconsejable que padres nuevos cuenten con el apoyo de amigos, familiares y vecinos para escucharlos comprensivamente y hasta ayudarlos a cuidar al bebé de vez en cuando.

Para mayor información sobre como calmar a un bebé que está llorando, visite el sitio Web del National Center on Shaken Baby Syndrome en www.dontshake.com.

