

Sobrellevar el Llanto

Los padres saben que su recién nacido va a llorar, pero muchos se sorprenden con cuanto llanto escuchan. Durante los primeros tres meses de nacido, los períodos de llanto en un día de un recién nacido saludable pueden ser de hasta dos o tres horas.

Estas recomendaciones pueden ayudarle a sobrellevar el llanto.

- Trate de no tomarse las lágrimas de su bebé como algo personal. Llorar es un instinto natural para los bebés. ¡De hecho, es una de las maneras de comunicarse de los bebés! (ej. hambre, miedo, dolor, la necesidad de cercanía).
- No tema que pueda consentir a su bebé si le da consuelo cada vez que llora. Su consuelo le ofrece seguridad y ayuda a su bebé a desarrollar la habilidad de confiar.
- Para consolar a un bebé que llora, primero fíjese si está mojado, si tiene hambre o si sólo necesita una cobija. Si eso no funciona, trate de sujetarlo cerca de usted, columpiarlo, caminar o cantarle suavemente. Si aún continúa llorando, trate de ponerlo en la cuna y darle palmaditas en la espalda o frotarle la mejilla. Si comienza a calmarse en unos minutos, puede que lo que le esté diciendo es que quiere una siesta.
- Si nada parece consolar a su bebé, llame a su pediatra. Los bebés que lloran por horas y horas todos los días pueden tener cólico. A pesar de que el cólico es muy molesto para los padres, no es dañino para el niño. Los bebés con cólico crecen normalmente y usualmente tienen buena salud. La mayoría de los bebés superan el cólico a las 12 semanas de nacidos.
- Sepa que tener un recién nacido es muy estresante. Descanse tanto como pueda cuando su bebé esté durmiendo. Permita que un familiar o un amigo de confianza cuide a su bebé mientras usted recarga sus baterías. ¡Mímese usted también un poco!
- Si alguna vez usted se siente tan frustrada que usted teme que vaya a golpear o sacudir a su bebé, ponga al bebé en la cuna y vaya a otra habitación. Está bien dejar que el bebé lllore por unos minutos mientras usted se calma.



**Children's Hospital
of The King's Daughters**

Para los infantes de tres meses y más pequeños, trate de usar el sistema 5S del Dr. Harvey Karp que inicia y maximiza los reflejos internos para calmarse propios del bebé:

- **Envuelva** a su bebé ajustadamente en una cobija fina y grande (42 pulgadas cuadradas) cuando el bebé esté llorando y para ayudar al bebé a dormirse. Envolver al bebé ajustadamente le proporciona contacto constante y apoya el sentido de seguridad del infante.
- **Posición de lado/sobre el estómago.** Coloque a su bebé sobre el lado izquierdo para ayudar con la digestión o sobre el estómago para proporcionarle apoyo reconfortante. Nunca deje a su recién nacido sólo mientras está de lado o sobre el estómago. Los infantes siempre deben ser colocados sobre la espalda para dormir.
- **El sonido que se hace para mandar a hacer silencio (“sss”)** imita el sonido de soplo que hace la sangre al fluir a través de las arterias alrededor del vientre y le proporciona consuelo al bebé. Trate de hacer el sonido “sss” fuerte durante 5 segundos cerca del oído del bebé, y una vez que el llanto disminuya baje la intensidad.
- **Columpiar.** Los bebés están acostumbrados a los movimientos de vaivén dentro del vientre de la madre. Los bebés inquietos se calman más rápido con movimientos rápidos y pequeños como un movimiento oscilante de una pulgada aproximadamente hacia adelante y hacia detrás. Sujete la cabeza y el cuello del bebé. Balancear al bebé, los paseos en auto y otros movimientos oscilantes o de vaivén pueden ayudar también. ¡Nunca sacuda a un bebé!
- **Succionar** tiene efectos profundos en el sistema nervioso, desencadena el reflejo para calmarse y libera químicos calmantes naturales dentro del cerebro. Permita que su bebé amamante o que le chupe el dedo. Evite que su bebé use un chupete hasta que esté lactando muy bien.

Para recibir más información sobre el sistema 5S vaya a www.thehappiestbaby.com.

El pediatra de su niño debe ser su fuente primaria de consejos sobre la salud de su niño.

El Children's Hospital of The King's Daughters cumple con las leyes federales vigentes de derechos civiles y no discrimina con relación a raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1 (757) 668-8246

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.
1 (757) 668-8246