



CALMANDO A SU BEBÉ

Todos los bebés lloran. Los padres y cuidadores pueden aprender formas de calmar a sus bebés. Aquí hay una lista para usar cuando un bebé no deja de llorar.

Primero, cálmese usted, respirando profundo y contando hasta diez.

Vea qué le molesta al bebé:

- ¿Tiene hambre?
- ¿Necesita que le cambien el pañal?
- ¿Tiene demasiado calor o demasiado frío?
- ¿La ropa del bebé está demasiado ajustada o incómoda?

Vea si el bebé está enfermo:

- ¿Tiene fiebre?
- ¿Tiene una escaldadura por el pañal?
- ¿Hay algo más que haga que el bebé no se sienta bien, como un resfrío o dolor del oído?

Llame a su doctor si tiene alguna pregunta o si está preocupado/a. Pruebe las sugerencias para calmar bebés que están en el otro lado de esta tarjeta.

Organícese para llamar a alguien si necesita ayuda o un descanso. Si se siente frustrado, deje al bebé en un lugar seguro y llame a alguien que lo/la ayude.

Cuando un bebé llora, algunas personas se sienten tan frustradas que lo sacuden. El Síndrome del Bebé Sacudido es provocado por sacudir violentamente a un bebé o un niño pequeño. Puede provocar lesiones permanentes e incluso la muerte.

¡NUNCA, NUNCA SACUDA A UN BEBÉ!

CUIDADO POSITIVO

QUÉ HACER CUANDO UN BEBÉ NO DEJA DE LLORAR

SUGERENCIAS PARA CALMAR BEBÉS

Puede probar estas sugerencias para ayudar a calmar a un bebé que llora:

Envuelva bien al bebé. Sostenerlo en brazos y acurrucarlo hará que el bebé se sienta seguro. Es probable que envolverlo bien no funcione si el bebé es mayor de cuatro meses.

Deje que el bebé chupe su dedo, el chupón o el pecho.

Coloque al bebé de lado o sobre el estómago para que se calme. Siempre duerma al bebé acostándolo sobre la espalda.

Use sonidos relajantes (murmurando, tarareando, cantando) **o ruidos blancos** (ventilador, estática de radio).

Use movimientos para balancearse, mecerse o bailar con el bebé.

Para bebés mayores de 4 meses, trate de distraer al bebé con distintos juguetes o actividades.

Reduzca la cantidad de sonido y luces de la habitación.

El doctor de mi bebé: _____

Número de teléfono: _____

¡NUNCA, NUNCA SACUDA A UN BEBÉ!

Si usted es padre o madre, hable con todas las personas que cuidan a su bebé sobre cómo calmar a su bebé.

No tema pedir ayuda.

CONDADO DE ANNE ARUNDEL
EMBARAZO Y CRIANZA

**SEA UNA MAMÁ SANA.
TENGA UN BEBÉ SANO.**



ANNE
ARUNDEL
COUNTY

M A R Y L A N D

DEPARTAMENTO DE SALUD

www.AASalud.org