



Por qué los BEBÉS LLORAN, Y CÓMO RESPONDER

SI USTED ENTIENDE LAS SEÑALES DE SU BEBÉ, ÉL PODRÍA LLORAR MENOS

Su bebé usará sus señales para decirle que necesita algo.

Por ejemplo:

- >> Si está cansado, podría abrir y cerrar sus ojos y cabecear.
- >> Si está demasiado estimulado, podría voltear la cara y tener los músculos tensos.

Si usted no responde a sus señales, el bebé se pondrá más irritable.

- >> Si responde pronto, a veces puede evitar que llore.



Su bebé llorará para decirle que realmente necesita algo. Podría llorar cuando:

- >> Está incómodo
- >> Está demasiado estimulado o activo
- >> Está cansado o frustrado
- >> Necesita que cambie su pañal
- >> Tiene frío o calor
- >> Tiene miedo o está asustado
- >> Está aburrido o se siente solo
- >> Está enfermo o tiene dolor



LOS BEBÉS QUE LLORAN NO SIEMPRE TIENEN HAMBRE

Cuando su bebé está llorando y tiene hambre, mostrará las señales de hambre mientras llora:

- >> Tendrá las manos cerca de la boca
- >> Buscará el pecho
- >> Tendrá los brazos y las piernas flexionados

- >> Cuando está llorando pero no tiene hambre, su cuerpo estará estirado y no mostrará las señales de hambre.





Por qué los BEBÉS LLORAN, Y CÓMO RESPONDER

REPITA, REPITA, REPITA

A veces su bebé llorará aunque no haya ningún problema obvio.

Los bebés a menudo se calman cuando se usa la repetición (hacer la misma cosa una y otra vez).

Aquí están algunas ideas:

- >> Cantar o susurrar “ch ch ch...”
- >> Mecer
- >> Dar una vuelta en el cochecito

* Puede tomar tiempo para que su bebé se relaje. Siga haciendo la misma acción una y otra vez hasta que se sienta mejor.

CUANDO NO PUEDE AGUANTAR EL LLANTO

- >> Si se siente enojado, desesperado o abrumado cuando su bebé está llorando, es hora de encontrar ayuda.
- >> Coloque a su bebé en un lugar seguro para que pueda tomar un breve descanso. Llame a su pareja o un amigo de confianza para hablar.
- >> Si, después de un breve descanso, todavía se siente frustrado o enojado, pida ayuda. Pida a un amigo que venga a cuidar de su bebé para darle un descanso más largo.



* Cada padre a veces se siente muy frustrado y cansado. Si estos momentos se vuelven frecuentes o no desaparecen con los breves descansos, es posible que esté experimentando lo que se llama la depresión posparto. Es importante que hable con su profesional de salud.



Tome esta lección para aprender:

- Cómo reconocer las señales de su bebé de hambre y de estar satisfecho.
- Consejos para ayudar a su bebé a dormirse y a mantenerse dormido.
- Cómo saber si su bebé está recibiendo suficiente leche.

Para empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría:
El embarazo y los primeros 6 meses del bebé
- Elija la lección:
Comprender a su recién nacido: El sueño, el llanto y las señales

