



¡Cálmate Mi Bebito, No Llores!



Los bebés inquietos y los tiempos de inquietud son difíciles. Le duele oírlos llorar. ¡Es agotador! Quisiera que su bebé esté contento. Pero, los recién nacidos son inmaduros y no se calman tan fácilmente. ¿Qué puede hacer usted?

Envolver al bebé en una manta

- Envolver al bebé cómodamente en una manta, con los brazos dentro de ella, proporciona el tacto continuo y le dará una sensación similar a la que experimentaba en el vientre materno.
- El bebé no debe sentirse caliente. No es saludable y sentirse caliente hace que se ponga inquieto.

Posición de lado o de estómago

- Sostener al bebé en su lado izquierdo o en su estómago le ayuda con la digestión y proporciona un reflejo calmante.
- **Siempre** acueste al bebé en su **espalda** (boca arriba) para dormir.



El Sonido “Shush” o “Chit”

- El sonido “shush” o “chit” imita el ruido que su bebé oyó en su vientre. Este sonido fomenta un reflejo natural que lo tranquiliza.
- Un aspirador, secador de pelo o ventilador pueden producir este sonido.
- Compre un disco compacto (CD) que toque sonidos del mar.
- Una vez que el bebé esté tranquilo, sosténgalo apretado y susurre o tararee suavemente en su oído.

Movimiento rítmico

- Su bebé sentía un movimiento constante ‘arriba y abajo’ cuando estaba en su vientre. Le falta este movimiento después de nacimiento. Meza al bebé suavemente en sus brazos, lado a lado o para arriba y abajo.
- Dé un paseo con el bebé en autobús o coche.
- ¡Nunca sacuda al bebé!



Succionar

- Succionar fomenta un reflejo natural que calma al bebé.
- Déle el pecho al bebé. La leche materna también actúa como un tranquilizador natural.
- Déle el pecho de nuevo. A veces, el bebé necesita un “postre.”
- Permita que el bebé succione sus dedos, el dedo limpio de usted, o un chupete.



Llame a su médico si no puede calmar a su bebé o si sigue llorando.



Programa Promoción y Apoyo de la Lactancia
Línea del Bebé Saludable
1-800-986-BABY

Adapted with permission - Dr. Harvey Karp
UCLA School of Medicine



Programa WIC de Pensilvania
1-800-WIC-WINS
2006