

## Llanto: ¿Qué debo hacer?

### ¿Por qué llora mi bebé?

- El llanto de los bebés en los primeros 4 ó 5 meses de vida es normal. El llanto aumenta alrededor de las 2 semanas, alcanza su punto máximo de los 2 a 3 meses y disminuye alrededor del quinto mes. Algunos bebés pueden llorar hasta 5 horas al día, algunos menos.
- Como su bebé todavía no puede hablar, llorar es una de las formas en que le puede decir lo que necesita. Su bebé puede estarle diciendo que está hambriento, mojado, cansado o que quiere que lo carguen. Es posible que llore a la misma hora todos los días. Los bebés pueden llorar sin razón aparente.
- Es difícil escucharlo llorar por mucho tiempo. Si intenta detener el llanto pero no le resulta, puede ser muy frustrante.
- Si usted o los cuidadores del niño están tristes, alterados o tensos, su bebé puede percibirlo y llorar más.

### ¿Qué debo hacer si mi bebé llora todo el tiempo?

- A continuación se presenta una lista de las maneras en las que puede ayudar a su bebé. Algunas veces funcionan y otras no. Siga probando estas técnicas incluso cuando su bebé esté calmado. Entre más use las técnicas de relajación, serán de más ayuda cuando su bebé esté llorando.
- Vea si su bebé tiene hambre, está cansado o necesita que le cambien el pañal.
- Ofrézcale un chupón. Si cree que le están saliendo los dientes, enfríe el chupón.
- Vea si su bebé tiene demasiado calor o frío y si la ropa le queda floja y de manera cómoda.
- Sosténgalo contra su pecho, camine o mézalo suavemente.
- Camine y cántele a su bebé.
- Báñelo con agua tibia.
- Reconforte a su bebé con abrazos y besos.
- Llévelo a dar un paseo en la carriola o en el automóvil. Asegúrese de que su bebé esté bien sujeto en la carriola o en un asiento de seguridad aprobado para el automóvil.
- Cántele o póngale música suave.
- Converse con el médico de su bebé si el llanto es un problema.



**Tenga paciencia. Su bebé no lo odia ni quiere arruinar su vida. Superará el llanto constante; sólo necesita tiempo.**

### **¿Qué puedo hacer si siento que esto me sobrepasa?**

Si le molesta mucho escuchar el llanto, **está bien alejarse**. Cuando los padres y los cuidadores se molestan mucho y no se toman un descanso, pueden perder el control. Sin pensarlo, es posible que sacudan al bebé.

- Coloque a su bebé en un lugar seguro como en la cuna con el barandal lateral. Tómese un descanso por unos cuantos minutos para calmarse y después regrese para revisar a su bebe. De ser posible, vea si alguien más puede cuidar a su bebé por media hora más o menos.
- **Nunca levante ni cargue a un bebé cuando esté enojado.**
- ¡Sin importar cuánto le moleste el llanto, **por ningún motivo sacuda a su bebé!** Las sacudidas bruscas pueden provocarle daño cerebral, ceguera, pérdida de la audición, problemas de aprendizaje, convulsiones e incluso la muerte. Dejarlo llorar es mucho más seguro.

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**