

**Usted es el protector de su bebé.
Elija prudentemente a
las personas que lo cuidarán.**

Aún cuando no esté con su bebé, usted es responsable de su seguridad.

Antes de dejar al bebé con alguien, responda las siguientes preguntas:

- ¿Desea esta persona vigilar a mi bebé?
- ¿He tenido la oportunidad de vigilar a esta persona con mi bebé antes de salir?
- ¿Es esta persona buena con los bebés?
- ¿Ha sido buena cuando cuidaba a otros bebés?
- ¿Estará mi bebé seguro con esta persona?
- ¿Le he indicado que no sacuda al bebé en ninguna circunstancia?

**Confíe en sus instintos.
Si no lo siente, ¡no deje a su bebé!**

No deje a su bebé con personas que:

- Sean impacientes o se molestan cuando su bebé llora.
- Digan que su bebé llora demasiado.
- Se enojarán si su bebé llora o los molesta.
- Puedan tratar mal a su bebé porque están enojadas con usted.
- Tengan un historial de violencia.
- Hayan perdido la custodia de sus propios hijos porque no pueden cuidarlos.
- Abusan de las drogas o el alcohol.

Dígale a las personas que cuidan a su bebé que se comuniquen con usted cada vez que se sientan frustrados. Indíqueles que no sacudan a su bebé.

**¿Han sacudido a su bebé?
Comuníquese al 911.**

Todos estos signos son muy graves:

- Oscila de un lado a otro como una muñeca de trapo.
- Succiona y traga con dificultad.
- Tiene problemas para respirar.
- No puede despertarse.
- Se siente irritable o malhumorado.
- Tiene convulsiones o tiritas.
- Vomita.
- Tiene la piel morada o siente frío.

¡No pierda tiempo! Si piensa que han sacudido a su bebé, ¡comuníquese a los médicos de inmediato!

Para obtener más ayuda sobre cómo lidiar con el llanto de su bebé:

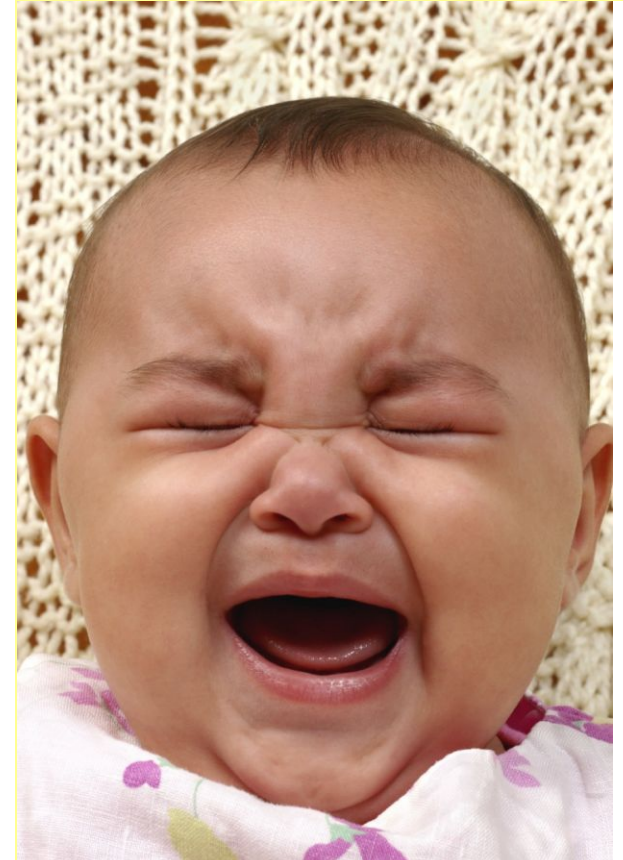


1-800-755-GROW



Departamento de Salud de Ohio
246 North High Street
Columbus, Ohio 43215
<http://www.odh.ohio.gov>

Los bebés lloran



Es normal.

**Obtenga más información y trace un plan.
¡Procure la seguridad de su bebé!**

Todos los bebés lloran.

Es normal y natural. Los bebés sanos comienzan a llorar desde el día de su nacimiento. El llanto aumenta cuando los bebés tienen 2 semanas de vida y empeora cuando tienen 2 meses. Suelen llorar más durante la tarde o la noche. Los bebés lloran de 2 a 3 horas por día y en ocasiones, ¡hasta una hora corrida! Es normal.

El llanto es la única manera en la que su bebé puede comunicarse. Cuando llora, él quiere decirle que:

- Tiene hambre.
- Necesita eructar.
- Necesita un cambio de pañales.
- Siente mucho frío o calor.
- Se siente solo o tiene miedo.
- Siente dolor o se siente incómodo.
- Está muy cansado o estimulado.

En ocasiones, los padres y personas a cargo de bebés no pueden figurar por qué llora un bebé.

Los niños pequeños también lloran.

Lloran por el mismo motivo que lo hacen los bebés. Además, lloran cuando tratan de aprender cosas nuevas. Los niños pequeños y su llanto pueden ser especialmente frustrantes al momento de:

- Entrenamiento para dejar los pañales.
- Comer.
- Dormir la siesta y por las noches.
- Cuando le están saliendo los dientes.

Consejos para calmar a los bebés llorando..

Dado que los bebés lloran, trate de evitar que el llanto lo fruste. Controle los motivos comunes del llanto y luego intente algunos de los siguientes consejos:

- Sujete al bebé y camine o comience a mecerlo suavemente. Envuelva al bebé cómodamente en una manta suave.
- Busque un lugar sereno y tranquilo. Apague las luces; apague la música fuerte y la televisión.
- Ofrezcale un chupete.
- Déle un paseo en cochecito o automóvil. Siempre utilice una butaca o asiento de auto para bebés.
- Ponga música suave; tararee o cante una canción al bebé.
- Encienda la aspiradora, la secadora, el lavavajillas o el ventilador para provocar ruidos de fondo.
- Coloque al bebé en un mecedor.
- Apóyelo en su falda o regazo y dele masajes o golpecitos suaves en la espalda.
- Si nada funciona, ubique al bebé boca arriba en una cuna o corralito seguro. Aléjese y supervíselo cada 5 a 10 minutos.
- Comuníquese con el médico o enfermera de su bebé si parece enfermo.
- Si siente que la situación lo está impacientando, comuníquese con un amigo o familiar confiable para obtener ayuda.

En ocasiones, no se puede calmar a un bebé llorando. Está BIEN solicitar ayuda.



Muchos adultos se sienten frustrados cuando los bebés y los niños pequeños lloran.

¡No sacuda a su bebé en ninguna circunstancia!

Independientemente de cuánto tiempo lllore su bebé o cuán frustrado se sienta, no sacuda o golpee a su bebé en ninguna circunstancia.

Los sacudones pueden provocar daños cerebrales que pueden derivar en:

- Ceguera
- Sordera
- Parálisis cerebral
- Epilepsia (convulsiones)
- Retraso mental
- Problemas de aprendizaje
- Coordinación deficiente
- Muerte
- Problemas de comportamiento

El Síndrome del bebé sacudido es un daño cerebral que ocurre cuando una persona frustrada sacude violentamente a un bebé o niño pequeño.

Cálmese para poder calmar a su bebé de manera segura.

El cuidado de bebés y niños pequeños es estresante, aún cuando no lloran. Sepa reconocer cuándo se está impacientando. Trace un plan para calmarse. **Luego de ubicar al bebé boca arriba en una cuna o corralito seguro:**

- Respire profundamente varias veces y cuente hasta 100. Tome aire fresco.
- Lávese la cara o tome un baño.
- Haga ejercicios. Realice abdominales o suba escaleras un par de veces.
- Trasládese a otra habitación y encienda la televisión o la radio.
- Comuníquese con un amigo o familiar.

Supervise a su bebé cada 5 a 10 minutos.