



## 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](http://www.AASalud.org)