

Calmar a un bebé irritado

Ideas para los padres



¿Está su bebé...



¿Con hambre?

Conozca las señales de alimentación de su bebé.



¿Mojado?

Puede que cambie entre 10 y 12 pañales al día.



¿Con calor o frío?

Revise que la ropa no este húmeda o goteando del pañal.

Si su bebé sigue irritado, pruebe estas técnicas para calmarlo:

Movimiento: mecerse, balancearse, arrullar, vibraciones, movimiento constante(en un vehículo o en un cochecito).

Envolver: envolveren una manta fina y ligera, cuidados canguro, portabebés (mochilas frontales).

Succión: alimentaciónreconfortante, succión del pecho, chupete (una vez establecida la alimentación).

Ruido blanco: susurrar, encender un ventilador, pasar la aspiradora, una máquina de ruido blanco (existen muchas aplicaciones para el teléfono).

Otras ideas: masaje al bebé, palmaditas suaves en su trasero, un baño, aflojar o apretar la ropa, revisar la temperatura, liberar gases balanceando las piernas, eliminar todos los estímulos (apagar las luces o buscar un lugar tranquilo), el "agarre del cólico" (voltear al bebé boca abajo sobre el antebrazo, acunarlo cerca del cuerpo y mecerlo de un lado a otro).

No pasa nada al dejar que su bebé lllore un rato. **Nunca lo sacuda.** Hable con un médico si no se le puede calmar, si llora durante más de 3 horas al día o si está con preocupación.