

# Cuando el Recién Nacido Llor



## ¿QUÉ DEBO HACER CUANDO MI RECIÉN NACIDO LLORA?

Una de las cosas más importantes que usted aprende bien pronto como madre o padre es qué hacer cuando su bebé llora. El llanto es la primera forma de comunicación. Los bebés lloran cuando tienen hambre o están incómodos. Muchos bebés quieren que se los alce todo el tiempo. ¡Alzarle a su bebé no es malcriarlo! Lo reconforta de modo que se siente seguro y protegido.

Los recién nacidos también lloran cuando no se sienten bien. Si usted ha tratado las sugerencias que se indican a continuación y el bebé sigue llorando, o se comporta de manera diferente de lo común, llame a su proveedor de atención primaria pediátrica.



## ¿POR QUÉ LLORA MI BEBÉ?

- Su bebé puede tener hambre. Ofrezcale el pecho o el biberón si la última vez que se alimentó pareció tomar poco o fue hace una hora y media a dos horas.
- Su bebé puede tener mucho calor o mucho frío. Si usted tiene calor o frío, es posible que el bebé también sienta igual. Tóquele el cuello para sentir si se siente caliente o está sudando. Quítele o póngale una ropita.
- Es posible que el pañal de su bebé esté mojado.
- A veces los bebés se aburren y necesitan un cambio de posición o de lugar, de modo que tenga algo nuevo que mirar.
- A veces su bebé necesita estar cerca de usted u oír su voz.
- Su bebé puede estar enfermo o con dolor. Verifique si tiene fiebre. Si la tiene, póngase en contacto con su proveedor de atención primaria pediátrica. Verifique si hay otras fuentes de incomodidad, como un cabello liado fuertemente alrededor del dedo (del pie o de la mano) de su bebé. También es posible que el bebé esté estreñido.

## ¿QUÉ DEBERÍA HACER?

Su bebé estuvo hasta hace poco dentro del cuerpo de la mamá: seguro, cómodo y calentito. Ha estado meciéndose constantemente y escuchando el fuerte sonido del correr de la sangre y del latido del corazón de la mamá: había ruido y movimiento todo el tiempo. El bebé se está adaptando a nuevas sensaciones ahora. A continuación le presentamos algunas ideas de cosas que se pueden probar que recrean la experiencia de estar en el útero. Algunos bebés tal vez necesitan solo una de estas sugerencias, pero otros pueden necesitar muchas a la vez: Pruebe un portabebés que mantenga al bebé cerca de su cuerpo.

- Salga a caminar (el aire fresco y un cambio de paisaje son una gran distracción) o a dar un paseo en auto (a muchos bebés les gusta el movimiento).
- El “ruido de fondo” puede ayudar. Prenda la aspiradora o un ventilador o trate de hacer en su oído un ruido como “shhhhh” para hacer callar. A algunos bebés hasta les gusta un “shhhhh” fuerte. También se puede descargar aplicaciones de ruidos de fondo.
- A algunos bebés les gusta estar en movimiento. Trate de moverle de arriba hacia abajo o de un lado a otro. Pruebe para ver lo que funciona o trate una hamaca por un corto tiempo. No le deje al bebé en la hamaca durante un tiempo largo.
- Envuelva al bebé. A algunos bebés les gusta que se les envuelva apretadamente.
- Trate de cambiar la posición del bebé. Colóquelo sobre su hombro o sobre su rodilla.
- Trate el contacto de piel a piel.
- Trate de usar un chupete. (Tal vez puede tratar varias formas o marcas.)
- Cante. ¡Le podría ayudar a calmarse a usted también!

## ¿QUÉ HAGO CUANDO HE PROBADO ESTAS SUGERENCIAS Y MI BEBÉ NO PARA DE LLORAR?

Absorber todo lo que hay a su alrededor es cansador. Para el final del día su bebé tal vez simplemente necesite llorar. Algunos expertos y padres creen que los bebés lloran para liberar tensión. Un bebé que llora puede ser estresante. Algunos puntos para recordar:

- **Cúidese usted.** Es agotador cuidar a un bebé que está molesto y llora. Pida ayuda.



- **No le alce a su bebé si usted se siente enojado o frustrado.** Déjelo en un lugar seguro como una cuna y haga una pausa.
- **Nunca sacuda a su bebé.** Recuerde que su bebé está haciendo lo mejor que puede para comunicarse de la única manera que sabe. Si usted siente que está llegando a su límite, llame a una persona amiga, a un miembro de la familia o a la línea de teléfono de apoyo para padres de su localidad. También puede llamar en busca de apoyo a *The Fussy Baby Network* (la red del bebé inquieto): 1-800-431-BEBÉ (2229).

## ¿QUÉ HAGO CUANDO EL LLANTO DE MI BEBÉ PARECE SER IMPREVISIBLE Y PROLONGADO?

Los bebés inquietos son *muy* comunes. A algunos bebés es difícil calmarlos y es posible que tengan cólicos. Un bebé tiene cólicos si llora por más de tres horas durante tres días de una semana cualquiera.<sup>1</sup> Los cólicos pueden afectar a los bebés ya sea que sean amamantados o alimentados a biberón. En las primeras seis semanas, de 17% a 25% de los bebés tienen cólicos. Por lo general, los bebés lloran menos para cuando llegan a 12 semanas de edad.<sup>2</sup>

## NO SOPORTO CUANDO MI BEBÉ LLORA MÁS DE CINCO MINUTOS. ¡SOCORRO!

Muchos padres se sienten así. Cuando los niños más grandes o los adultos lloran por lo general es porque están tristes, enojados o con dolor. A menudo cuando un bebé llora se siente que no hay motivo para que llore. Muchos padres se sienten culpables o frustrados cuando no pueden calmar a su bebé. Esto no significa que usted es un fracaso como padre. Recuerde: ¡Usted no tiene la culpa de que su bebé llore! Es solo que el bebé está pasando por un período en que se siente inquieto. El llanto y los cólicos siempre mejoran y los bebés no se quedan inquietos para siempre.

### Referencia:

1. Wolke, D., Bilgin, A., & Samara, M. (2017). Systematic review and meta-analysis: Fussing and crying durations and prevalence of colic in infants. *Journal of Pediatrics*, 185, 55–61. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpeds.2017.02.020>
2. Wolke et al (2017).

ESCANEE PARA OBTENER  
MÁS INFORMACIÓN

