

# RAZONES POR LAS QUE LOS BEBÉS LLORAN

Todos los bebés lloran. Tienen que hacerlo. Así es como se comunican. Pero puede ser frustrante para un padre que no sabe qué está tratando de decirle su bebé.

## RAZONES COMUNES POR LAS QUE LLORAN LOS BEBÉS:

### 1. HAMBRE.

Esta es la razón más común por la que los bebés lloran, especialmente cuando son pequeños.

Aprende a reconocer las señales de hambre para poder alimentar a tu bebé antes de que comience a llorar.

### 2. PAÑAL SUCIO.

Algunos bebés pueden tolerar un pañal sucio durante un buen rato, mientras que otros te harán saber de inmediato que necesitan un cambio.

### 3. DEMASIADO FRÍO o DEMASIADO CALOR.

A la mayoría de los bebés les gusta estar abrigados, pero no acalorados. Comprueba si tu bebé tiene demasiado frío o calor tocándole la barriga. *(Las manos y los pies tienden a estar un poco más fríos, así que no los uses como guía para determinar la comodidad de tu bebé).*

Una buena regla general es añadir una capa más de ropa de la que tú necesitas para estar cómodo.

### 4. CANSANCIO:

Muchos bebés se ponen irritables, especialmente si están demasiado cansados o han recibido mucha atención. Pueden estar inquietos y llorar en lugar de simplemente quedarse dormidos. Intenta sostener a tu bebé cerca y hablarle suavemente.

### 5. QUIERE QUE LO CARGUEN.

Los bebés necesitan mimos. Llorar puede ser su forma de pedir que los carguen. Cuando tu bebé es pequeño, cargarlo en tus brazos le enseñará que estás ahí para darle seguridad.



*Conocer las razones por las que llora tu bebé no hará que deje de hacerlo, pero puede ayudarte a superar esos primeros meses.*

## Los ABC de un sueño seguro

### Solo

Coloque al bebé solo y mantenga su zona de descanso libre de ropa de cama blanda, como mantas, almohadas, protectores y peluches.

### Boca arriba

Ya sea por la noche o para dormir la siesta, coloque al bebé boca arriba cada vez que duerma.

### Cuna

Coloque siempre al bebé sobre una superficie firme para dormir, como un colchón en una cuna, un moisés o un corralito homologados.



SOUTH DAKOTA  
DEPARTMENT OF HEALTH  
DOH.SD.GOV

# ¿POR QUÉ LLORAN LOS BEBÉS?



## y cómo afrontarlo

Este proyecto tiene el respaldo de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (HHS) bajo la Subvención Número B0452953 para Servicios Maternos e Infantiles (MCH). Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente los puntos de vista oficiales de la Oficina de Salud Maternoinfantil/HRSA. Este folleto fue impreso en papel reciclado por el Departamento de Salud de Dakota del Sur a un costo por ejemplar.

## 6. DENTICIÓN.

La dentición puede ser dolorosa. Algunos bebés sufren más que otros, pero la mayoría se pondrá quisquilloso en algún momento del proceso.

## 7. NO ESTAR CÓMODO.

A los bebés pueden molestarles cosas tan pequeñas como un pelo enredado en un dedo del pie o la ropa demasiado ajustada. Algunos son incluso sensibles al tacto de determinadas prendas o mantas.

Haz una revisión rápida al cuerpo de tu bebé. ¿Algo le está apretando? ¿Tienen algún pelo o hilo enganchado en alguna parte? ¿El pañal está demasiado ajustado? ¿Le pica la ropa?

## 8. DEMASIADOS ESTÍMULOS.

Las luces, el ruido, las personas... ¡a veces puede ser demasiado para tu recién nacido! El llanto puede ser la forma que tiene un bebé de decir "¡Basta!".

## 9. NO SUFICIENTES ESTÍMULOS.

¿Tu bebé siempre quiere saber qué está pasando? Algunos bebés son curiosos por naturaleza y están más felices cuando están activos. Esto puede ser agotador para los padres.

Intenta llevar a tu bebé en un portabebés o mochila. Planea actividades y salidas a lugares aptos para niños, y pasa tiempo con otros padres que también tengan bebés.

## 10. NO SE SIENTE BIEN.

Los gases pueden causar mucho llanto. Si tu bebé llora después de comer, los gases podrían estar causando dolor de estómago. Intenta acostarlo boca arriba, sostenerle los pies y mover sus piernas suavemente en un movimiento de bicicleta.

El reflujo ácido también puede causar molestias después de comer. Si el bebé regurgita y se siente incómodo, intenta sostenerlo en posición vertical.

Tu bebé también podría estar enfermándose. Revisa su temperatura y observa si tiene otros signos de enfermedad. El llanto de un bebé enfermo tiende a ser diferente al de hambre o frustración. Como padre o madre, conoces mejor a tu bebé. Llama a tu médico si estás preocupado/a.

# ETAPAS DEL LLANTO



Es posible que no siempre sepas por qué llora tu bebé. Los recién nacidos suelen pasar por períodos en los que parecen llorar más a menudo y sin motivo.

Al igual que hay momentos "habituales" en los que los bebés crecen más deprisa, puede haber momentos en los que tu bebé llore más.

- ⊕ A las 2 semanas de edad, el llanto aumenta
- ⊕ El llanto alcanza su punto máximo durante el segundo mes
- ⊕ El llanto comienza a disminuir entre el tercer y quinto mes

*Aunque estas etapas son normales, no siempre son fáciles de sobrellevar.*

## ¿QUÉ PUEDES HACER PARA CONSOLAR A TU BEBÉ SI LLORA?

### 1. ABRAZARLO.

A los recién nacidos les suele gustar que los envuelvan y los abracen con fuerza. También pueden calmarse con el contacto piel con piel y con el sonido de tu latido del corazón cuando los sostienes cerca.

### 2. ENCONTRAR UN RITMO CONSTANTE.

Al igual que el latido de tu corazón puede calmar a tu bebé, otros ruidos repetitivos también pueden tener un efecto tranquilizador.

Prueba poner música suave o cantar. Incluso el sonido constante del agua corriendo o el secador de cabello a veces puede ayudar a los bebés a quedarse dormidos.

### 3. MECE A TU BEBÉ.

A la mayoría de los bebés les encanta que los acunen suavemente. Puedes hacerlo en una silla o simplemente caminando. Los columpios para bebés y los paseos en auto son otras opciones que suelen ser relajantes para los bebés.

## 4. PRUEBA UN MASAJE.

Frotar suavemente la espalda o el estómago de tu bebé puede ayudar a calmarlo, sobre todo si parece tener problemas con los gases.

## 5. DEJA QUE TU BEBÉ CHUPE ALGO.

La necesidad de succionar es muy fuerte en los recién nacidos y puede aportarles mucha comodidad. Ofrecerle un dedo limpio o permitirle mamar puede ayudarlo a relajarse y calmarse.



## 6. NO TE CULPES.

Si sabes que haz cubierto las necesidades de tu bebé y de que no tiene ningún problema físico, tómate un tiempo para ti misma para no estresarte demasiado.

- Respira profundamente
- Deja a tu bebé en algún lugar y déjalo llorar por unos minutos mientras no lo escuchas.
- Ten en cuenta que el llanto en sí no les hará daño
- Llama a un amigo o miembro de la familia. Tómate un descanso y deja que alguien más se haga cargo por un rato
- Toma una ducha o baño
- Escucha algo de música o ruido blanco
- Haz ejercicio
- Recuérdate a ti misma que este llanto es una fase y pasará

Para encontrar ayuda llama al 211 o visita [helplinecenter.org](http://helplinecenter.org)

Si eres madre y necesitas apoyo en salud mental, llama o envía un mensaje de texto a la **Línea Nacional de Salud Mental Materna al 1-833-852-6262.**

**RECUERDA...Debes controlar a tu bebé cada pocos minutos para asegurarte de que está bien.**

**NUNCA sacudas ni lastimes a un bebé o a un niño pequeño.**