

Consuele al bebé cuando llora y evite sacudirlo

Soothe a Crying Baby and Prevent Shaken Baby

Soothing a Crying Baby

Babies cry for many reasons. Sometimes babies cry to tell us what they need, such as when they are hungry, wet, tired or even bored. At times, you may not know why your baby is crying. Some babies cry more than others, especially in the first few months of life.

It is normal for babies to:

- Cry on and off
- Keep crying when you are trying to comfort them
- Cry more in the evening hours when tired
- Have a red face, clenched fists, hard and tight stomach, arched back, legs pulled up to their stomach or stiff legs
- Cry for a long time

Responding to your baby's crying quickly can prevent them from becoming too upset. This can make them easier to sooth. It will not spoil them.

Try these things to calm your baby:

- See if your baby is hungry. Be careful not to overfeed your baby, but sometimes they may need to eat more often, such as during a growth spurt.
- Change your baby's diaper if they are wet or dirty.
- Give your baby a warm bath.
- Cuddle or swaddle your baby in a blanket and hold them close to you.
- Place your baby's head near your heart.

Consuele al bebé cuando llora

Los bebés lloran por muchas razones. Algunas veces, los bebés lloran para decirnos lo que necesitan, como cuando tienen hambre, están mojados, cansados o incluso aburridos. Otras veces, no puede saber por qué su llora su bebé. Algunos bebés lloran más que otros, en especial durante los primeros meses de vida.

Es normal que los bebés:

- Lloren de manera intermitente.
- Sigam llorando cuando trate de consolarlos.
- Lloren más en las noches cuando están cansados.
- Tengan el rostro rojo, los puños cerrados, el estómago tenso y duro, la espalda arqueada, las piernas levantadas hacia el estómago o las piernas rígidas.
- Lloren por un tiempo prolongado.

Responder de manera rápida al llanto de su bebé puede evitar que se moleste mucho. De esta forma, consolarlo resultará más fácil. No lo malcriará.

Intente estas cosas para calmar a su bebé:

- Vea si su bebé tiene hambre. Tenga cuidado con no alimentarlo en exceso, pero a veces puede que sea necesario comer con mayor frecuencia, como durante el período de crecimiento acelerado.
- Cambie el pañal de su bebé si está mojado o sucio.
- Báñelo con agua tibia.
- Acurruque o envuelva a su bebé en una manta y cárguelo cerca de usted.
- Coloque la cabeza de su bebé cerca de su corazón.

- You can use pacifiers with your baby. Never use a string to attach the pacifier around your baby's neck.
- Rock, walk with your baby or take them for a ride in a stroller or a car.
- Talk to your baby in a steady, soft voice.
- Sing, hum or coo softly to your baby.
- Turn on something with a rhythmic sound, such as music, a fan or clothes dryer (do not place your baby on top of a washing machine or dryer).
- Keep the lights low and the room quiet.
- Puede ofrecerle un chupete. Nunca use una cinta para sujetar el chupete alrededor del cuello de su bebé.
- Meza, camine con su bebé o llévelo a pasear en un cochecito o en el auto.
- Háblele con un tono de voz estable y suave.
- Cántele, tararéele o arrúllelo con suavidad.
- Encienda algo con un sonido rítmico, como música, un ventilador o secadora (no coloque a su bebé sobre la lavadora ni la secadora).
- Mantenga las luces tenues y la habitación en silencio.

Crying Can Be Hard for Parents and Caregivers

You may find ways to calm your baby, but it might not work every time. There may be times your baby cries no matter what you do. Although this is normal, parents sometimes worry there is something wrong.

Toddlers cry for the same reasons babies cry. Toddlers can also cry when they try to learn new things.

It can be hard to soothe your baby when you are upset. If you feel yourself getting frustrated, have someone watch and comfort your baby while you take a break. If you are alone with your baby, put them in a safe place, like their crib, while you calm down.

If you feel frustrated or stressed:

Caring for babies and toddlers is stressful, even when they are not crying. Know when you are becoming stressed out. Have a plan to calm yourself down. After putting your baby on their back in a safe crib or playpen:

- Take several deep breaths and count to 100.
- Go outside for fresh air.
- Wash your face, or take a shower.

El llanto puede ser difícil para padres y cuidadores

Puede encontrar formas de calmar a su bebé, pero no siempre funcionan. Puede haber ocasiones en las que su bebé llore independientemente de lo que usted haga. Aunque es normal, los padres algunas veces se preocupan porque algo esté mal.

Los niños pequeños lloran por las mismas razones que los bebés. También lloran cuando intentan aprender cosas nuevas.

Puede ser difícil consolar a su bebé cuando usted está molesto. Si se siente frustrado, pídale a alguien que cuide y consuele a su bebé mientras usted toma una pausa. Si está solo con su bebé, déjelo en un lugar seguro, como en su cuna, mientras usted se calma.

Si usted está frustrado o estresado:

Cuidar bebés y niños pequeños es una tarea estresante, incluso cuando no están llorando. Conozca los momentos en los que se está estresando. Tenga un plan para calmarse. Después de colocar a su bebé boca arriba en una cuna o corral seguro:

- Tome varias respiraciones profundas y cuente hasta 100.
- Salga a tomar aire fresco.
- Lávese la cara o tome una ducha.

- Exercise. Do sit-ups, or climb the stairs a few times.
- Go in another room, and turn on the TV or radio.
- Call a friend or relative.

Check on your baby every 5 to 10 minutes.

Although it is normal for babies to cry, call your baby's doctor if you have any concerns that your baby is sick.

Call your baby's doctor for advice if your baby:

- Cries too much
- Has cries that are loud, piercing or do not stop
- Cries more than 3 hours each day and more often than 3 days each week

Shaken Baby

Shaken baby syndrome (SBS) is a brain injury that happens when a frustrated person violently shakes a baby or toddler.

Shaking often happens when caregivers, like parents, babysitters or other family members, get frustrated or angry when an baby will not stop crying.

Shaking can cause brain damage that can lead to:

- Death
- Blindness
- Deafness
- Epilepsy (seizures)
- Cerebral palsy
- Mental retardation
- Learning problems
- Behavior problems
- poor coordination

- Haga ejercicios. Haga sentadillas o suba escaleras unas cuantas veces.
- Vaya a otra habitación y encienda la televisión o la radio.
- Llame a un amigo o pariente.

Vigile a su bebé cada 5 a 10 minutos.

Aunque es normal que los bebés lloren, llame a su pediatra si le preocupa que su bebé esté enfermo.

Llame al pediatra para pedir asesoría si su bebé:

- Llora mucho.
- Llora en tono alto y penetrante y no deja de hacerlo.
- Llora por más de tres horas todos los días y con una frecuencia mayor a tres veces a la semana.

Bebé sacudido

El Síndrome del Bebé Sacudido (Shaken Baby Syndrome, SBS) es una lesión cerebral que ocurre cuando una persona frustrada sacude con violencia a un bebé o niño pequeño.

La sacudida a menudo ocurre cuando los cuidadores, como los padres, niñeras u otros miembros de la familia, se frustran o se molestan cuando un bebé no para de llorar.

La sacudida puede causar daño cerebral que puede ocasionar:

- La muerte
- Ceguera
- Sordera
- Epilepsia (convulsiones)
- Parálisis cerebral
- Retardo mental
- Problemas de aprendizaje
- Problemas de comportamiento
- Coordinación deficiente

No matter how long your baby cries or how frustrated you feel, never shake or hit your baby. Tell anyone who cares for your baby that if they ever become frustrated to put your baby in a safe place, like their crib, and call you. Tell them to never shake your baby.

Before leaving your baby with anyone

Ask yourself these questions:

- Does this person want to watch my baby?
- Can I watch this person with my baby before I leave?
- Is this person good with babies?
- Will my baby be in a safe place with this person?
- Have I told this person to never shake my baby?

Trust your instinct. If it does not feel right, do not leave your baby!

Do not leave your baby with anyone who:

- Seems annoyed when your baby cries.
- Says your baby cries too much.
- May become angry if your baby cries or bothers them.
- Might treat your baby roughly because they are angry with you.
- Has been violent before.
- Lost custody of their own children because they could not care for them.
- Abuses drugs or alcohol.

Independientemente del tiempo en el que lllore su bebé o del nivel de frustración que sienta, nunca sacuda ni golpee a su bebé. Dígale a cualquier persona que cuide a su bebé que si en algún momento se frustra, coloque al bebé en un lugar seguro, como su cuna, y lo llame. Dígale que nunca sacuda a su bebé.

Antes de dejar a su bebé con cualquier persona

Hágase estas preguntas:

- ¿Esta persona quiere cuidar a mi bebé?
- ¿Puedo observar a esta persona con mi bebé antes de irme?
- ¿Esta persona es buena con los bebés?
- ¿Mi bebé estará en un lugar seguro con esta persona?
- ¿Le dije a esta persona que nunca sacuda a mi bebé?

Confíe en su instinto. Si no siente que es lo correcto, ¡no deje a su bebé con esa persona!

No deje a su bebé con cualquier persona que:

- Parezca molestarse cuando su bebé llora.
- Dice que su bebé llora mucho.
- Pueda molestarse si su bebé llora o lo fastidia.
- Pueda tratar bruscamente a su bebé porque esté molesta con usted.
- Haya sido violenta con anterioridad.
- Pierda la custodia de sus propios hijos porque no pudo cuidarlos.
- Consuma drogas y alcohol.

If you think your baby has been shaken, call 911

Early signs:

- Change in sleeping pattern
- Hard to wake up
- Throwing up (vomiting)
- Bruising on shoulders, arms or legs
- Irritable
- Will not eat or nurse
- Crying that cannot be calmed

Late signs:

- Will not respond or wake up
- Breathing problems
- Seizures or shaking (convulsions)
- No heartbeat

All of these signs are serious. Save precious time by calling 911 right away if you think your baby has been shaken.

Si piensa que su bebé ha sido sacudido, llame al 911.

Señales iniciales:

- Cambio en el patrón de sueño.
- Al bebé se le dificulta despertarse.
- Vómitos.
- Moretones en los hombros, brazos o piernas.
- Carácter irritable.
- No come ni se amamanta.
- Llora de manera que no puede calmarse.

Señales posteriores:

- No responde ni se despierta.
- Problemas respiratorios.
- Convulsiones.
- No presenta latidos cardíacos.

Todas estas señales son graves. Ahorre un tiempo valioso llamando de inmediato al 911 si piensa que su bebé ha sido sacudido.