

# El llanto

## \* ¿Por qué lloran los bebés?

Todo mundo sabe que los bebés lloran. Algunos lloran mucho, otros no tanto. El llanto es la única manera que tienen de decirte lo que necesitan.

Tan solo recuerda que:

- El llanto puede ser estresante, pero es normal.
- El llanto de tu bebé no siempre significa que tenga hambre.
- Conforme vaya creciendo, tu bebé llorará menos.
- Ya pasará, así que tranquilízate.

Cuando tienen unas dos semanas de edad, los bebés tienden a llorar más que de recién nacidos. Algunos bebés lloran hasta 5 horas al día. Puede que tu bebé llore más por la tarde y por la noche. Aunque sea frustrante, recuerda que esto es pasajero y que probablemente terminará cuando tu bebé tenga 3 o 4 meses.

Al llorar, tu bebé podría estar diciéndote lo siguiente:

- Quiero que algo cambie.
- Quisiera un momento de tranquilidad.
- Necesito que me cambies el pañal.
- Necesito estar cerca de ti.
- Tengo calor o frío.
- Necesito que me ayudes a eructar.
- Algo no está bien. Asegúrate de que no esté enfermo.
- Tengo hambre.
- Tengo miedo.
- Estoy cansado.



## \* ¿Qué puedes hacer?

Quieres reconfortarlo y ayudarlo a que se sienta seguro, pero ¿cómo? Sigue estas recomendaciones:

1. Trata de entender la razón por la que llora.
2. Abrázalo y estréchalo junto a ti.
3. Repite una misma técnica varias veces. Por ejemplo:
  - Háblale o cántale en voz baja.
  - Arrúllalo y mécelo de arriba abajo cuidadosamente.
  - Masajéale suavemente la espalda, los brazos y las piernas.

Continúa haciendo esto por unos minutos antes de probar algo nuevo: esa puede ser la clave del éxito. Si tu bebé sigue llorando o se muestra aún más molesto, prueba otra cosa de la lista.

Recuerda que debes ser paciente. A medida que tu bebé crece, aprenderás a reconocer lo que él necesita.



## ¿Qué pasa si sigo sintiéndome frustrada?

Calmar a un bebé que llora toma tiempo. Esto puede ser agotador para los nuevos padres. Busca maneras de mantenerte calmada cuando tu bebé esté llorando.

- Pídele a un amigo o familiar que te ayude con el bebé para que puedas descansar.
- Si empiezas a sentirte enfadada o molesta, acuesta al bebé en un lugar seguro durante unos minutos y toma un descanso. Nunca sacudas al bebé.
- Ten siempre presente que los bebés lloran cada vez menos a medida que van creciendo. ¡Las cosas mejorarán!
- Comunícate con WIC o con tu doctor si piensas que tu bebé llora demasiado.

## \* ¿Qué pasa si nada parece funcionar?

Llama a tu doctor o clínica para pedir ayuda si tu bebé:

- Tiene una temperatura corporal de más de 99 grados Fahrenheit
- Tiene heces líquidas
- Vomita
- Moja menos de 6 a 8 pañales al día
- Tiene salpullido
- Lloro sin parar



Si tú o tu pareja se desesperan con el continuo llanto del bebé, llama al doctor, a un amigo o a la Shaken Baby Alliance (Alianza contra el Síndrome del Bebé Sacudido) al 1-877-636-3727 (1-800-6-END-SBS), de 9 a.m. a 5 p.m. o a ChildHelp USA al 1-800-422-4453 (1-800-4-A-CHILD) a cualquier hora.

Para obtener más información sobre el llanto en los bebés, visita la página de la Mayo Clinic <http://www.mayoclinic.org/espanol> o busca "llanto de bebés" en la página de Medline Plus en español <https://medlineplus.gov/spanish/>.

Visita nuestro sitio web en **TexasWIC.org**.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.  
© 2017 Todos los derechos reservados. Stock no. 13-122A Rev. 01/17