

Calma a tu Bebé

Conforme vayas conociendo mejor a tu bebé, lograrás interpretar por qué llora. Sabrás cuando tu bebé tiene hambre, calor o está cansado.

Pero a veces tu bebé va a llorar sin razón aparente. Aunque puede ser desalentador, estas sencillas técnicas para calmarlo pueden ser la solución.

Los bebés con frecuencia quieren movimiento. Mece suavemente a tu bebé en una silla mecedora. Sácalo en una carriola o en el automóvil.

O ponlo en el columpio infantil. Para bebés de menos de cuatro meses, reclina la silla lo más posible y usa la velocidad más lenta.

No dejes que tu bebé se quede dormido en el columpio o en el asiento del auto por tiempo prolongado. Si tu bebé está cabeceando, ponlo en un ambiente seguro para dormir.

Los bebés disfrutan sonidos relajantes. Habla, o cántale a tu bebé suavemente. Enciende música suave o sonido blanco. El ruido de una secadora, aspiradora o ventilador pueden tener un efecto calmante.

Los bebés prefieren estar calientitos y envueltos. Envuelve a tu bebé en una cobija delgada. Y deja de envolverlo una vez que tu bebé empiece a tratar de rodarse. Esto puede ser alrededor de los 2 meses de nacido.

Prueba cargar a tu bebé en distintas posiciones. A algunos bebés les gusta estar de lado o boca abajo. Tal vez tu bebé se sienta seguro si usas un cabestrillo. O dale a tu bebé un baño en agua tibia y un masaje gentil.

Nunca sacudas a tu bebé. Puede provocar una lesión grave en el cerebro e incluso la muerte.

Cuando puedas, toma un descanso alejado de tu bebé. Pide que lo cuide otra persona, como un familiar o amigo.

Tu bebé necesita todo el amor y atención que le puedas dar, así que usa distintas técnicas para calmarlo. Con el tiempo, aprenderás lo que funciona mejor para tu bebé y el sonido de sus dulces balbuceos será música para tus oídos.