

¿QUÉ PUEDO HACER SI MI BEBÉ LLORA MUCHO?

1. Ante todo, mantener la calma.
2. Asegurarse de que:
 - No tiene hambre.
 - No tiene frío.
 - No tiene fiebre.
 - Tiene el pañal seco. Lo normal es que moje varios pañales al día y no presente diarrea ni sangre en las heces.
 - No vomita en exceso.
3. Alimentarle despacio, hacer pausas para que expulse los gases.
4. Si utiliza chupete, ofrecérselo.
5. Ponerle “piel con piel”.
6. Hablarle dulcemente, cantarle o ponerle “ruidos blancos” de fondo (una bañera llenándose de agua, un secador...).
7. Ponerle boca abajo, bien sujeto con una mano sobre su abdomen o colocarle en un portabebés o mochila.
8. Sacarle en su cochecito o en un portabebés.
9. Llamar a un familiar o amigo mientras se toma un respiro y descansa.
10. Si el bebé sigue sin calmarse, llevarlo a su pediatra.

Depósito legal: LR-1379-2018

RECUERDE: **JAMÁS LO ZARANDEE**



**Trauma craneal
no accidental**

Síndrome del bebé zarandeado

La cabeza del bebé es mucho más grande que su cuerpo, supone un 25% de su peso y la musculatura de su cuello es todavía muy débil para sujetar su cabeza. Al cogerlo, **debemos apoyar su nuca en nuestra palma de la mano o entre el brazo y el antebrazo.**



Su nuca en nuestra palma de la mano



Su nuca entre el brazo y el antebrazo

Si le zarandeamos, su cabeza se mueve bruscamente golpeando el cerebro contra el cráneo (ver dibujo). Esto provoca **graves lesiones cerebrales, fracturas, asfixia, e incluso la muerte en un 10% de los casos.**



Un bebé sano lo habitual es que lllore desde las 2 semanas de vida hasta los 4-5 meses de edad. Este período de tiempo se conoce como **“cólicos del lactante”**. Si tiene entre 15 días y 6 meses de edad, lo más probable es que esté dentro del período del “llanto inconsolable”.

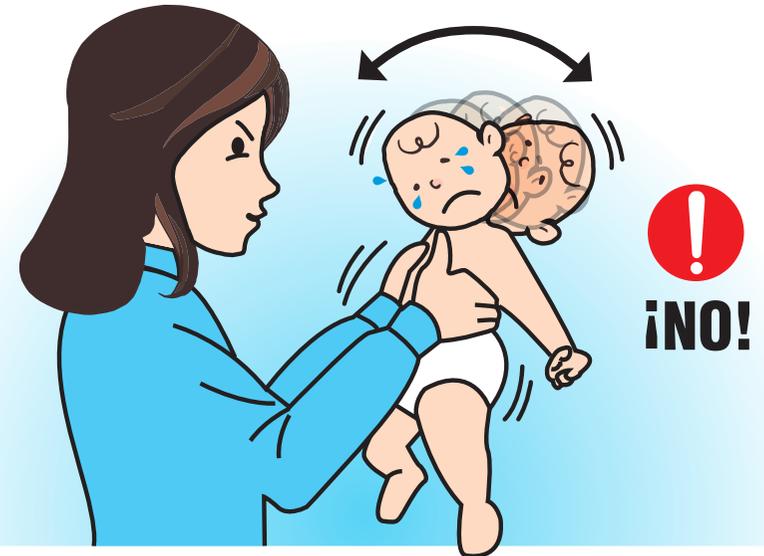
No es motivo para retirar la lactancia materna.

Y por supuesto, no significa que se sea mal cuidador.

PERIODO DE LLANTO INCONSOLABLE

El llanto inconsolable y prolongado **es el motivo más frecuente para zaran-dear al bebé.**

Es normal que este tipo de llanto produzca cansancio a quien le cuida. **Lo importante es no responder violentamente zarandeándole.**



Para calmarle, es preferible que lo haga una persona que se encuentre tranquila. Si no hay nadie más, **deje al bebé boca arriba en su cuna** y tome un respiro, vigilando que el bebé se encuentra bien.

