



Entendiendo el llanto de un bebé: ¿Cómo apoyar a los cuidadores?

Los bebés lloran y cualquiera que haya cuidado un bebé lo sabe. Llorar es la forma que tienen los bebés para satisfacer sus necesidades. Los bebés también comprenden rápidamente el impacto que tienen en su entorno cuando sus cuidadores de confianza se dan cuenta de que lloran y responden. Ayudar a los cuidadores cuyos bebés lloran mucho puede ser difícil, sobre todo si se trata de padres provisionales. He aquí algunos consejos que los proveedores pueden utilizar para ayudar a los cuidadores a sentirse más comprendidos, informados y seguros al tratar un bebé que llora.

1

Validar lo difícil que puede ser tolerar y responder al llanto. Dígale a los cuidadores que es normal sentirse frustrados, asustados, enfadados, tristes o confundidos sobre qué deben hacer cuando su bebé llora.

2

Proporcione expectativas realistas y deje que los cuidadores sepan que nadie (cuidador ni bebé) es el culpable si el bebé llora con frecuencia y que es normal que los bebés pasen por periodos de mayor llanto.

3

Informe a los cuidadores de los factores que pueden aumentar el llanto. Ayude a los cuidadores de bebés con ciertos factores de riesgo para buscar apoyo adicional.

4

Comparta consejos prácticos que pueden ayudar a calmar al bebé que llora y a prevenir el llanto, así como estrategias que pueden ayudar a los cuidadores a mantener la calma cuando su bebé llora.

5

Eduque a los cuidadores sobre los conceptos erróneos más comunes en relación con el llanto del bebé (por ejemplo, que coger en brazos a un bebé que llora lo malcriará).

Es normal que los cuidadores acudan a profesionales del desarrollo infantil en busca de tranquilidad y soluciones. Atenderlos con empatía y compasión, y proporcionarles consejos sencillos y accesibles, puede suponer una gran diferencia.



Entendiendo el llanto de un bebé



Llorar es normal y depende de la edad del bebé, así como de algunas otras cosas. Los bebés lloran más entre las 3 y 8 semanas de vida, y el llanto disminuye lentamente cuando tienen entre 3 y 4 meses. Si su bebé llora durante más de tres horas al día, tres días a la semana, puede ser una buena idea consultar con su médico sobre una posible razón médica, especialmente si el bebé tiene más de tres meses.

P ¿Por qué me altero tanto cuando escucho llorar a mi bebé?

Los humanos estamos biológicamente programados para notar el llanto de los bebés. Así es como los bebés han sobrevivido durante miles de años. Es bueno reconocer si eres una persona especialmente sensible al llanto infantil para poder planificar cómo calmarte.

He aquí algunas sugerencias:

- Si comparte el cuidado con otra persona, hagan un plan para pasarse el bebé cuando se sientan abrumado por el llanto.
- Considere la posibilidad de ponerse tapones para los oídos o auriculares si el bebé lleva mucho tiempo llorando y siente que no puedes soportarlo mucho más. Sigue siendo importante poder oír al bebé y responderle, pero suavizar el sonido puede ayudar a sentirse más tranquilo.
- Piense en algunas cosas que puedan recordarte en los momentos difíciles, como “El bebé se siente lo bastante seguro conmigo como para llorar”. “Se supone que los bebés lloran”, “El bebé lo está pasando mal, no me lo está haciendo pasar mal a mí”, “Estoy haciendo lo mejor que puedo” o “Este llanto no durará para siempre”. Considere la posibilidad de escribir estos recordatorios y colocarlos donde puedas verlos.
 - Cuidarse cuando pueda. Coma regularmente y beba agua. Limite el consumo de alcohol u otras sustancias, que pueden hacer que sus reacciones al llanto sean más exageradas.
 - Tómase pequeños descansos para respirar hondo, fíjese otras cosas del entorno y céntrese en su cuerpo. Tómase un momento para observar a tu bebé antes de reaccionar a su llanto.
 - Intenta fijarse en las cosas positivas de su bebé cuando no esté llorando, como su sonrisa, sus rasgos físicos o lo que se siente al jugar e interactuar con él.



P ¿Coger a un bebé en brazos cuando llora es malcriarlo?

No. No se puede malcriar a un bebé. Responder al llanto de un bebé le ayuda a sentirse seguro y le enseña confiar en los demás. Por supuesto, no siempre es posible responder inmediatamente al llanto, y siempre está bien tomarse un descanso cuando se sienta abrumado.

R

P ¿Hay algo que pueda hacer para evitar que mi bebé lllore tanto?

El llanto infantil es normal. Casi todos los bebés pasan por un periodo en el que lloran más que en cualquier otro momento de su vida. Aunque hay algunas cosas que pueda hacer para evitar o limitar el llanto, no hay nada que funcione siempre. Es importante que sea amable consigo mismo.

- Preste atención al patrón de su bebé. Piense en cómo puede adaptar su horario al llanto predecible.
- Sostén y cargue mucho a su bebé, incluso cuando no esté inquieto.
- Háblale, cántale, acarícialo y abrázale cuando esté tranquilo.

R

P Soy un padre o pariente sustituto. Me han dado un bebé temporalmente. Me preocupa que si cojo al bebé cuando llora, se apegue demasiado a mí y le resulte difícil irse con otro cuidador. ¿Qué debo hacer?

Siempre es bueno que los bebés formen vínculos seguros con sus cuidadores, aunque estos sean temporales. Los bebés pueden establecer vínculos con más de una persona. Que se encariñe contigo no significa que más adelante no pueda vincularse con otro cuidador.

R



¿Qué debo hacer si mi bebé no deja de llorar?

Comprueba si tiene algún problema físico. Revisa su paal y su temperatura, ofrécele leche o fórmula y comprueba si hay algo que le roce, o le rasque. Después, intente 5 S, desarrolladas por el pediatra Harvey Karp:

1

Envuelve [Swaddle] a su bebé.

2

Acalla [Shush] a su bebé haciendo un sonido de *shhh*.

3

Colócalo de **lado** [Side] o **boca abajo** [Stomach] mientras lo sujeta o lo supervisas de cerca. No lo acuestes boca abajo sin supervisión.

4

Balancea [Swing] suavemente al bebé de un lado a otro. Nunca sacuda al bebé. Este movimiento debe hacerse con suavidad y no debe intentarlo si se siente enfadado o frustrado.

5

Dale un chupete para **chupar** [Suck].



Además de las 5 S, muchos padres y pediatras sugieren las siguientes estrategias:

- Ponga a su bebé en un portabebés o canguro y pasea.
- Llévelo en automóvil a dar un paseo.
- Dele un baño con agua tibia (bajo supervisión).
- Dele contacto piel con piel.
- Mire a su bebé a los ojos y bésale o acarícialo suavemente.

Es importante que sea consciente de sus propios sentimientos mientras intenta calmar a un bebé que llora. La mayoría de los padres tendrán momentos en los que se sientan enfadados y abrumados por el llanto de su bebé. Si se sientes así, resultará más difícil calmar a su bebé e incluso puede correr el riesgo de hacerle daño. Siempre está bien dejar al bebé en un lugar seguro durante unos minutos y alejarse si se siente abrumado.

Línea directa nacional para padres 1-855-4A PARENT (1-855-427-2736)