



¡Por favor, no sacudir!

Su bebé no para de llorar. Ha intentado calmarlo. Lo que más le gustaría hacer, es sacudirlo para poder tener un momento de tranquilidad. No haga esto nunca, pues al sacudirlo, pone a su bebé en peligro de muerte.

¡Por favor, no sacudir!

Los bebés lloran – también cuando están sanos. Esto, a menudo, resulta difícil de soportar para padres que están cansados y agotados. Pero un bebé no llora para molestar a sus padres, sino porque hay una razón para ello. Y es que todavía no puede decir lo que le pasa.

La regla más importante, independientemente de cuánto tiempo su bebé lleve llorando es: No pierda nunca el control y por **ningún motivo sacuda a su bebé.**

Un bebé no puede sostener su cabeza relativamente pesada con su propia fuerza muscular. Por ello, movimientos rápidos sin tener la cabeza sostenida o escasas sacudidas pueden ser peligrosas. A causa de las sacudidas, el pequeño y frágil cerebro se mueve de un lado para otro, rompiéndose vasos sanguíneos y provocando hemorragias dentro del cerebro.



El sacudir puede provocar una discapacidad permanente e incluso la muerte.

Si este accidente llegase a ocurrir, acuda inmediatamente a la clínica médica infantil y juvenil más cercana.

Tranquilícese.



Si nota que está perdiendo la paciencia, váyase por un momento a otra habitación. Intente distanciarse y recobrar la calma. Probablemente, su bebé seguirá llorando, pero para un corto periodo de tiempo, esto no le perjudica

- *Inspire y espire calmadamente.*
- *A veces, hablar por teléfono con una persona de confianza puede ser de ayuda.*
- *Pida ayuda.*

Sabía usted que ...

... los lactantes sanos pueden llorar una media de dos a tres horas diarias. En los tres primeros meses de vida, un 40 por ciento de los lactantes llora, sobre todo al anochecer, entre las 16 y las 23h.

Lo que puede ser de ayuda ...

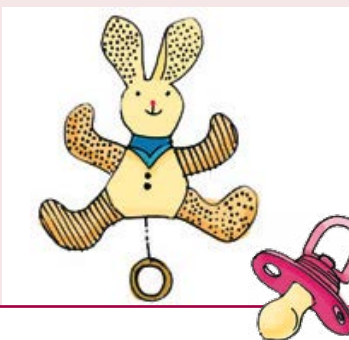
Intente averiguar, paso a paso, con calma y paciencia, lo que le pasa a su bebé. Para ello, consiga un ambiente tranquilo: su bebé se siente mejor sin televisión ni música.



¡Quiero tener el culete seco! Mira en mis pañales.



¡Me gusta cuando me meces! Cogeme y tenme en tus brazos También me gusta andar suavemente de aquí para allá.



¿Dónde está mi chupete o mi reloj de música?



Háblame calmadamente - canta o susúrrame al oído.



*¿Hambre o sed?
Siéntate o tumbate a mi lado. Amamántame o dame el biberón.*



Masajéame suavemente el vientre y la espalda. Un baño caliente también me puede tranquilizar.



*¡Cambio de aires!
Vayamos a pasear. A menudo esto ayuda a ambos: padres y niños.*

Ayuda

¿Su bebé llora más tiempo o más fuerte de lo habitual? ¿Parece que está enfermo o su llanto le produce angustia? ¿Ya no le quedan fuerzas? ¿Teme que alguien en su entorno pueda, enfurecido, sacudir a su niño? Entonces déjese aconsejar y ayudar.

Diríjase por ejemplo a

- su pediatra
- su matrona o al teléfono central de matronas, tel. (030) 214 27 71
- los servicios de emergencia medico-infantiles de las aseguradoras médicas de Berlín, tel. (030) 31 00 31
- una clínica médica infantil y juvenil
- la línea directa berlinesa de protección a la Infancia (atención también en turco y en árabe), tel. (030) 61 00 66
- los servicios de salud infantil y juvenil de los barrios

Encontrará especialistas de bebés con llanto excesivo y ofertas de asesoramiento en

- www.schreibabyambulanz.info/standorte.htm

Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung



Spanisch

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Oranienstraße 106

10969 Berlin

Tel.: (030) 9028-0

www.berlin.de/sen/gpg

pressestelle@sengpg.berlin.de

Fotos: © iStock

Grafiken: © Noé/zumweissenroessl.de

Texte: AG Unfall- und Gewaltprävention im Bündnis
Gesund Aufwachsen, Brandenburg

Gestaltung: M8 Medien GmbH, Berlin

Druck: USE, Union Sozialer Einrichtungen gGmbH

Este producto está impreso sobre papel certificado FSC.