

Bebés que lloran

Introducción

Todos los bebés lloran, sobre todo durante las primeras semanas de vida. Lloran cuando necesitan algo, pero no significa siempre que algo esté mal.

A veces, puede resultar obvio por qué llora el bebé, por ejemplo, hay que cambiarle los pañales o darle de comer. Otras veces, puede ser más difícil saber por qué llora. Averiguar por qué llora el bebé es, a menudo, cuestión de barajar todas las posibilidades.

Un bebé que llora, puede causarle estrés y que no duerma bien. Es muy importante que se tome descansos si tiene un bebé que no deja de llorar.

Si la forma de llorar del bebé es anormal por algún motivo (es muy aguda, o gimotea), deberá consultar con el médico ya que, a veces, puede ser síntoma de que el bebé no está bien.

Las causas

Como los bebés no saben hablar, para ellos llorar es una forma de expresarse y comunicar lo que necesitan.

A veces, es difícil saber por qué llora el bebé. Sin embargo, algunas causas comunes son: hambre, sed, pañales sucios, cansancio o gases.

Otras causas comunes son: tiene mucho calor o frío, se siente solo, está aburrido, incómodo (la ropa o la manta están demasiado apretadas) o sobreexcitado (demasiado ruido o actividad).

Los cólicos son otra causa del llanto de los bebés, sobre todo en los recién nacidos. Los cólicos son una afección común y se cree que la causa es que están desarrollando el sistema digestivo. Los bebés con cólicos suelen tener un llanto muy agudo y fuerte, y con frecuencia resulta muy difícil calmarlos.

El llanto del bebé puede deberse a que no se encuentra bien. Si sospecha que está enfermo, busque otros signos o síntomas, como si tiene fiebre alta o si está pálido. Si cree que su bebé está enfermo, póngase en contacto con su médico de familia o llame a NHS Direct al 0845 4647 para recibir asesoramiento médico por teléfono.

Las recomendaciones

A veces es difícil conseguir que el bebé deje de llorar.

El primer paso es eliminar todas las causas comunes que le hacen llorar. Si eso no funciona, pruebe a tenerlo cerca de manera que haya contacto corporal.

Déle algo para chupar como un biberón o chupete ya que esto puede tranquilizarle y calmarle. También puede poner algo de música o algo de ruido de fondo como la televisión o la lavadora.

Darle un baño de agua caliente también puede resultar útil; así como cambiarlo de sitio, mecerlo, llevarlo a dar una vuelta en coche, o hacerlo en su propio cochecito.

Procure no sobreexcitar al bebé con demasiadas actividades o experiencias nuevas. En vez de eso, es mejor que intente implantar una rutina en la vida del bebé, como bañarlo y dormirlo a la misma hora.

Existen medicamentos para el tratamiento de los cólicos. Sin embargo, su eficacia varía y puede que los cólicos no desaparezcan hasta que el sistema digestivo del bebé no haya terminado de formarse.

Si lo ha intentado todo para calmar al bebé y cree que el llanto y la conducta no son algo fuera de lo normal, puede dejarlo así un rato sin problemas, siempre y cuando lo deje en su cuna o cama.

Pruebe a irse a otra habitación para oír música o ver la televisión.

Aunque parezca difícil, es importante que disponga de tiempo libre mientras cría a su bebé. Pídale ayuda a un familiar o amigo de confianza, aunque solo sea una hora. Si se enfada porque su bebé llora, tómese un descanso.

Deje al bebé en la cuna o cama, cierre la puerta y tómese un rato libre.

Si necesita apoyo, puede llamar a la organización benéfica 'Cry-sis', que se ocupa específicamente de las familias con bebés que lloran, no duermen y son muy exigentes.

Puede llamarles al número 08451 228 669, que atiende llamadas todos los días de la semana de 9.00 a 22.00 horas.

Servicio de traducción confidencial

NHS Direct puede proporcionar intérpretes confidenciales, en muchos idiomas, a los pocos minutos de recibir una llamada.

Siga estos tres sencillos pasos:

Paso 1: Llame a NHS Direct al número 0845 4647.

Paso 2: Cuando contesten a su llamada, diga en inglés en qué idioma quiere hablar. No cuelgue y espere al teléfono hasta que le conecten con un intérprete por medio de quien NHS Direct podrá darle la información y los consejos sanitarios que requiera.

Paso 3: Otra opción es que le pida a un familiar o amigo que realice la llamada en su nombre. Y después deberá esperarse a que haya un intérprete al teléfono para explicar el motivo de su llamada.