

Cuando su hijo llora, ¿qué hacer? Algunas recomendaciones:

- No pierda la calma y **NUNCA, NUNCA, NUNCA** zarandee al bebé.
- Asegúrese de que no tiene hambre, frío ni calor y tiene el pañal limpio.
- Compruebe si presenta algún signo de estar enfermo, como fiebre o mal color.
- Póngale al pecho.
- Póngale “piel con piel”, háblele dulcemente, cántele.
- Paséele sobre el hombro. Póngale boca abajo con una mano sobre la tripa, en un portabebés o mochila.
- Sáquele en su cochecito de paseo o en el coche familiar (siempre en una silla de seguridad adecuada).
- Ruidos “blancos”: campana extractora, aspiradora, bañera llenándose de agua o CD de ruido blanco.
- Llame a un amigo o familiar para que cuide del bebé mientras usted se toma un respiro.

Si ninguna de estas recomendaciones funciona y comienza a frustrarse y perder la calma

- Coloque al bebé en su cuna boca arriba.
- Salga de la habitación y relájese.
- Vuelva cada 10 minutos y compruebe que el bebé continúa bien.

Lleve al niño al pediatra si nada parece ayudarle y no deja de llorar, por si alguna razón médica pudiera explicar su inquietud.

Prevención del Trauma Craneal No Accidental

Síndrome del
niño zarandeado



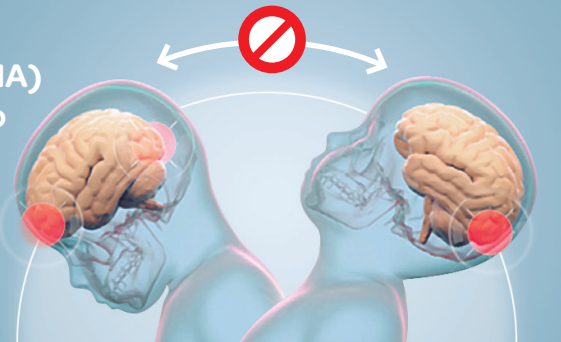
NUNCA, NUNCA, NUNCA LO ZARANDEES



Al zarandearle, su cabeza se mueve bruscamente hacia delante y detrás, golpeando el cerebro del bebé contra el cráneo

Este zarandeo violento provoca graves lesiones cerebrales, hemorragias oculares, fracturas, asfixia y, en ocasiones, la muerte.

El Trauma Craneal No Accidental (TCNA) o síndrome del niño zarandeado ocurre al sacudir violentamente a un bebé.



¿Por qué es importante que lea usted esta información?

Las causas más frecuentes que desencadenan el zarandeo de un bebé son el llanto inconsolable y el enfado y frustración que genera en sus cuidadores el no poder calmarle.

Para evitar las lesiones por zarandeo, los padres y cuidadores necesitarían aprender a responder adecuadamente al estrés que les genera el llanto del bebé.

Este folleto le ayudará a comprender que el **llanto es normal** en los lactantes, le facilitará estrategias para disminuir el estrés que el llanto inconsolable pueda generarle y, sobre todo, le concienciará de los peligros de zarandear a un bebé.

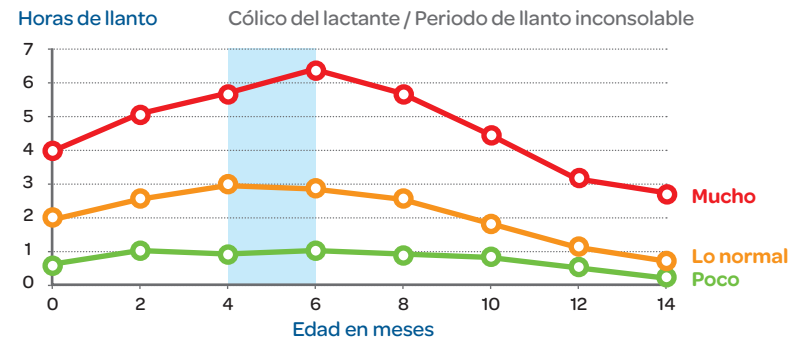
Es importante hablar con cualquier persona que vaya a cuidar de su bebé sobre el riesgo de zarandearlo y sobre cómo se pueden evitar este tipo de situaciones.

¿Es normal que lllore su bebé? El período del “llanto inconsolable”

Un bebé sano llora, a veces, mucho. El llanto del bebé sigue una curva que comienza a las 2 semanas de vida, tiene un pico a los 2-3 meses y disminuye a partir de los 4-5 meses de edad. Es lo que se conoce como “período del llanto inconsolable” o “cólicos del lactante”.

Se caracteriza porque es un llanto difícilmente consolable, el bebé pone cara de dolor y suele ocurrir en las horas de la tarde y noche. Puede llegar a durar más de 5 o 6 horas al día. Este llanto es normal y no siempre indica que exista una necesidad o dolor. Habitualmente no debe ser atribuido a alergias alimentarias ni malas digestiones. Tampoco significa que seamos malos padres. No debe ser motivo para retirar la lactancia materna con la idea errónea de que el niño se queda con hambre o no le sienta bien la leche materna.

Es importante hablar con cualquier persona que vaya a cuidar de su bebé sobre el riesgo de zarandearlo y sobre cómo se pueden evitar este tipo de situaciones.



¿Cómo puede saber que aunque su bebé lllore no le pasa nada malo?

Si su bebé come bien, moja varios pañales al día, crece y gana peso adecuadamente, no vomita en exceso, no presenta diarrea ni sangre en las heces, no tiene fiebre y tiene entre 15 días y 6 meses de edad, lo más probable es que esté dentro del período del “llanto inconsolable”. No obstante, debe acudir a su pediatra si le preocupa el llanto o no sabe cómo consolarlo.



¿Qué puede hacer cuando su bebé llora desconsoladamente?

No existe ninguna técnica milagrosa. Algunos padres recogen en una lista diferentes actividades para calmar al niño. Pasar de una actividad a otra y pensar que aún les queda algo que intentar les ayuda a manejar mejor su estrés. Es importante que tengan en mente que este período de “llanto inconsolable” es **transitorio** y **tiene un fin**.

¿Pero y si su bebé no se calma con nada?

Si a pesar de intentar calmar a su bebé continúa llorando inconsolablemente, no significa que lo esté haciendo mal, ni que su bebé esté enfermo. Esta es la forma habitual en la que los bebés lloran en los primeros meses de vida. Ni usted ni su hijo tienen la culpa.

Si el llanto del bebé pone muy nervioso a uno de los padres, es preferible que intente calmarlo aquél que esté más relajado.

Si está usted solo y comienza a sentirse frustrado, es preferible que **deje al niño boca arriba en su cuna**, asegúrese de que tiene todas sus necesidades cubiertas (no tiene hambre, frío ni calor y tiene el pañal limpio), y déjelo solo en su habitación mientras usted toma un respiro y se calma, vigilando cada **10-15 minutos** que el niño continúa bien.

El llanto no daña a su bebé y es posible que consiga calmarse solo y deje de llorar por sí mismo.

Es normal que este tipo de llanto le produzca frustración y le genere rabia e impotencia, es una respuesta emocional normal. Lo importante es que usted no responda violentamente ante ese sentimiento zarandearlo a su bebé para que se calle.