



# Consejos Para Nuevos Padres

Tener su primer hijo es un regalo increíble. Pero traer un bebé a este mundo puede ser temeroso. Usted se puede sentir que no está preparado y con miedo. Estos consejos le darán la confianza como un nuevo padre, usted sabrá como actuar en situaciones graves y gozar de su precioso bebé.

## Como calmar a un bebé que esta llorando

Los bebés se comunican cuando lloran. Cuando las lágrimas comienzan, ellos están pidiendo algo. Una buena forma de parar el llanto es levantando al bebé en sus brazos. Los bebés lloran menos mientras mas se les levanten. Aquí hay otras ideas para ayudar a calmar al bebé cuando llora.

## Escuche a su bebé

- Los bebés tienen diferentes formas de llorar dependiendo de sus necesidades y sentimientos. Usted puede reconocer cierto llanto cuando su bebé está enojado, triste, cansado, hambriento, en dolor, incómodo, o quiere atención.
- Saber por qué su bebé está llorando, le ayudará a entender como calmarlo.

## Tratemos lo básico

- Alimentar al bebé
- Asegurarse que el bebé esté cómodo, no demasiado caliente, no demasiado frío.
- Intente eructar al bebé o cambie el pañal.
- Si usted piensa que su bebé se ve enfermo, llame al doctor.

## Cuando su bebé está bien, pero sigue llorando

- Siéntese en una mecedora con su bebé, cántele o baile con su bebé.
- Envuelva a su bebé en una manta y abrásele.
- Si el bebé se ve intranquilo muévelo a un lugar callado.
- Está bien ser creativo cuando calme a su bebé, pero recuerde en ser suave.

## Tenga paciencia

- Usted no es un mal padre sólo porque no puede calmar a su bebé. A veces los bebés necesitan llorar.
- Pare, respire y cuente hasta diez.
- Póngale al bebé en un lugar seguro como su cuna, salga del cuarto por unos minutos para que usted se calme.
- Pida ayuda a su esposa, pariente, amigo, etc.
- Reconozca sus propios límites. Si no puede más, llame al doctor, a la clínica, al grupo de padres y líneas de ayuda.