

Si le preocupa el llanto de su bebé o frecuentemente le resulta difícil calmarlo, hable con la enfermera del centro de salud para la primera infancia de su barrio. Para informarse acerca de los servicios del Tresillian Family Care Centre, llame al (02) 9787 0800. Si desea información sobre Settling Groups, llame al (02) 9436 4086. La Karitane Mothercraft Society ofrece servicios similares a los de Tresillian. Para contactar la línea de 24 horas Karitane Care Line, llame al (02) 9794 1852.

Si necesita ayuda para hacer llamadas telefónicas en inglés, llame al Servicio de Interpretación y Traducción (TIS) al 131 450.

Se puede encontrar más información sobre la salud en español en la página web en <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Cómo hacer dormir al bebé

Settling baby to sleep

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

REVIEWED
November 2001
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

Cómo hacer dormir al bebé

Settling baby to sleep

Una de las cosas más difíciles para los nuevos padres es escuchar los gritos del bebé que no quiere quedarse dormido\dormir, especialmente cuando son las 3 de la mañana y ellos mismos han dormido poco.

Hay muchas razones por las cuales los bebés no quieren dormir y son los padres los que tienen que tratar de adivinar cuál es el problema. A continuación aparecen algunos consejos de Tresillian Family Care Centres. Esta organización da instrucción a los padres, incluyendo sesiones de grupo, donde se enseña a los padres y abuelos algunas estrategias para tranquilizar a los bebés.

¿Qué hacer si el bebé sigue llorando cuando usted lo acuesta a dormir? Recuerde que los bebés no cierran los ojos automáticamente y se quedan dormidos a penas usted los pone en la cuna. Algunos bebés tardan hasta 30 minutos en quedarse dormidos. Es mejor acostar a los niños mientras están despiertos: un bebé que se queda dormido en los brazos de la madre mientras ésta lo alimenta y se despierta más tarde en la cuna puede preguntarse dónde está ella y no poder quedarse dormido nuevamente. Las razones obvias de que el bebé esté inquieto son los pañales mojados, tener hambre o gases. Entre otras posibles razones está la sed, el tiempo caluroso, estar demasiado abrigado, o aun el acto de llorar puede darle sed al bebé, de modo que un poco de agua hervida enfriada puede ayudar. La mayoría de los bebés duermen mejor si están envueltos porque eso les hace sentirse más seguros. Envuélva a su bebé en una sábana delgada de algodón en vez de un chal, si el tiempo está

caluroso. (Para disminuir el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante, acueste siempre de espaldas al bebé y asegúrese de que la cabeza no esté cubierta por las frazadas o sábanas.

Maneras de ayudar a los bebés a quedarse dormidos.

Trate de mecer al bebé, tocarle música suave, o darle un masaje o baño relajante\para relajarlo. Puede masajear al bebé en una habitación temperada y tranquila, usando un poco de aceite tibio (el aceite de oliva, de almendras o damasco es mejor que el aceite para bebés). Un baño relajante consiste en poner al bebé boca abajo en agua tibia (chequee la temperatura primero), manteniéndole la cara fuera del agua con con cuidado con la mano. Haga esto durante algunos minutos, mientras le habla suavemente. Nunca deje solo al bebé en el baño. También podría probar llevar al bebé de paseo en su coche, o sacarlo a dar una vuelta en el auto, si usted no está muy cansado.

¿Qué se puede hacer si nada da resultado? El llanto del bebé es su única forma de comunicación, no está tratando deliberadamente de molestarlo. Si usted siente agotamiento o cólera, aléjese del ruido antes de que llegue al punto de desear pegarle o sacudir al bebé, pues estas cosas pueden causarle daño grave o incluso matarlo. Ponga al bebé en un lugar seguro mientras usted se va a otra parte lejos del ruido, otra pieza, la ducha o el jardín. Si su pareja o una persona amiga están cerca, pídale que tomen en brazos al bebé mientras usted se toma un descanso o sale a dar un paseo. Sólo unos pocos minutos de descanso pueden calmarle. Si no hay nadie más en la casa, llame a una amiga, o a la Parent Help Line (línea de ayuda para los padres) de Tresillian que funciona las 24 horas en el (02) 9787 5255, ó 1800 637 357.