



LA LECHE MATERNA

CADA ONZA CUENTA

La leche materna es el alimento más fácil de digerir para su bebé. Los bebés que se alimentan con pecho sufren menos dolor de estómago, estreñimiento, diarrea y cólico.

Otras maneras de evitar que su bebé esté molesto:

- Ponga al bebé a eructar después de cada toma.
- Limite las visitas y hable en un tono normal. Los bebés pueden estimularse demasiado si hay mucha actividad a su alrededor.
- Si cree que algo que comió está afectando al bebé, deje de comerlo durante unos días y observe si el bebé mejora. Si mejora, entonces evite ese alimento.

Fold in half with text facing out, and glue or staple page together

Cómo cuidar al bebé molesto

Aquí hay algo más que usted puede hacer para consolar al bebé molesto:

- Revise el pañal para ver si tiene salpullido o si la ropa le pica o le aprieta.
- Arrópelolo cómodamente en la cobija para calmarlo o, si parece que está muy acalorado, quítele la cobija o ropa adicional.
- Camine con el bebé. Cántele o hablele en voz suave.
- Acueste al bebé sobre el estómago y dele palmaditas suaves en las nalgas. Esto puede calmar un dolor de estómago o si está muy cansado, ayúdelo a dormirse. (Pero voltéelo de espaldas si se duerme).
- Si usted se enoja o se pone nerviosa cuando el bebé llora y necesita ayuda para cuidarlo, pídale a una amiga o un familiar que cargue al bebé por unos minutos mientras usted se calma. O llame a la Línea Directa de Padres Anónimos de Texas: 1-800-554-2323.
- Si nada de lo que usted hace calma al bebé, llame al proveedor de atención médica del bebé. El bebé puede estar sufriendo un fuerte dolor de oído u otro problema que usted no puede ver.