

Nunca sacuda al bebé.



El Síndrome del bebé sacudido (SBS)

Es como se describen las muchas lesiones graves y a menudo fatales causadas cuando un bebé es sacudido violentamente.

Usted puede evitar el SBS siguiendo estos sencillos pasos:

- Asegúrese que todas las personas que cuiden a su hijo sepan de los peligros de sacudirlo.
- Permita a las personas que atienden al bebé que lo llamen en cualquier momento que se sientan frustradas.
- La paciencia hay que practicarla.

Sacudir al bebé puede causar:

Daños cerebrales • Ceguera • Lesiones a la columna vertebral y parálisis • Ataques repentinos • E incluso la muerte

Los bebés lloran, así que prepárese.

- Deténgase.
- Haga una pausa. Acueste de espaldas al bebé en un lugar seguro.
- Siéntese o salga de la habitación.
- Cuente hasta 10 o más.
- Hable con algún otro adulto. Llame a algún amigo.
- Llame a su médico.
- Llame a Ayúdame a crecer al 1-800-505-7000 para pedir datos sobre ayudas en su comunidad.

¡No lo tome como algo personal! El bebé no está enojado con usted. Lo más probable es que:

- Tenga hambre: pruebe con la botella o un chupete o chupón.
- Esté aburrido: Pruebe a mecerlo o caminar con él o, quizás, salga a pasear.
- Esté insatisfecho: Déle palmaditas suaves o masaje; su tacto le hará saber que está seguro.
- Esté enojado: Los bebés también se enojan. Cánteles o póngalos en un columpio.
- Tenga sueño: Pruebe alguna canción de cuna grabada u otro tipo de música.

¡Reduzca su tensión nerviosa!

- Haga una pausa.
- Haga amistad con otros padres.
- Hable con alguien en quien confíe sobre sus sentimientos cuando está cansada o abrumada.
- Tome alguna clase de paternidad. Práctiquelo con algún amigo.
- Recuerde, es normal que los bebés lloren.