



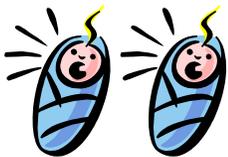
Alimentar al pecho es un maravilloso regalo para usted y para su bebé

La leche materna es el alimento más fácil de digerir para bebé. Los bebés alimentados al pecho tienen menos dolores de estómago, menos estreñimiento, diarrea, cólicos, asma, diabetes juvenil, y ciertos cánceres.

Otras formas de prevenir los cólicos:

- Eructe (o haga repetir) a su bebé después de cada alimentación.
- Si usted cree que algo que usted haya comido está afectando a su bebé, evite este alimento o comida en su dieta por un par de días, y luego vuélvala a probar. Observe bien si su bebé se ve afectado por esa comida. Si esto ocurre, evite este alimento.
- Los bebés pueden recibir demasiada estimulación si hay mucha actividad a su alrededor. Demasiadas visitas, gritos, o enojo pueden molestar a su bebé. Limite las visitas y hable en un tono normal de voz.

Tarjeta de regalo #2 ---.Dóblela por la mitad, con el texto por fuera. Pegue o grape las dos partes---



Cuidando a un niño irritable



Aquí están unos pasos que usted puede tomar para calmar a un niño irritable:

- Primero, trate de ofrecerle el seno. Su bebé puede tener hambre, o si está enfermo, la alimentación al pecho ayuda a calmarlo. Manténgalo en posición vertical sobre sus hombros de 10 a 15 minutos después de alimentarlo.
- Eructe (haga repetir) a su bebé. Puede que tenga gases y que eso le cause molestias en su barriguita.
- Revísele las asentaderas para ver si tiene salpullido o irritación, o si su ropita le está arañando o lastimando.
- Arrópelos bien en su sabanita o cobijita para mantenerlo tranquilo o si parece que tiene calor, quítele la sábana o parte de su ropita.
- Camine con su bebé. Cántele o hablele con una voz cálida y tierna.
- Acueste a su bebé boca abajo y déle palmaditas en sus nalguitas. Esto ayudará a calmarlo si tiene dolor de estómago, o le ayudará a dormirse si está muy cansado. (Vóltele boca arriba si se queda dormido).
- Si usted se molesta o se pone nerviosa con su niño llorando y necesita ayuda para cuidarlo, llame a una amiga o algún familiar para que cuide a su bebé por unos minutos mientras usted se tranquiliza. También puede llamar gratuitamente a la línea de *Texas Parent Hot Line*, al teléfono: **1-800-554-2323**.
- Si nada de lo que usted hace calma a su bebé, debe llamar al médico. Puede que su bebé tenga un dolor de oído u otro problema que usted no puede detectar.