

# ¿Por qué lloran los bebés?

Llorar es su primer lenguaje. Aprende a reconocer lo que tu bebé necesita.

## ¿Qué quiere decirme mi bebé?



El llanto es su forma de comunicarse. No siempre significa que algo anda mal, pero sí que necesita atención.

## ¿Qué puedo hacer?

- Revisa si tiene hambre, sueño o necesita cambio de pañal.
- Cargalo con suavidad.
- Hacerlo sentir seguro con contacto piel a piel.
- Probá cantarle o mecerlo suavemente.
- Si no deja de llorar, tomate una pausa corta y buscá apoyo.

## Causas comunes del llanto:



Hambre



Sueño



Dolor



Cansancio



Gases



Necesidad de Contacto



Pañal Sucio



Frio o Calor



### Recuerda:

Nunca sacudas ni grites a un bebé. Si necesitás una pausa, dejalo en un lugar seguro y tomá 5 minutos para vos.



## ¿Y si sigo sin lograr calmarlo?

Es normal sentirse frustrado o agotado.

Respirá profundo, pedí ayuda y recordá que no estás sola/o.

Hablá con tu pediatra o buscá un grupo de apoyo si necesitás acompañamiento.