



# Cómo interpretar y actuar ante la conducta del bebé en situaciones estresantes

Convertirse en madre y padre trae consigo muchos cambios en muchos aspectos. Hasta que consigáis adaptaros a estos cambios, es posible que tengáis que **hacer frente a situaciones o momentos de gran estrés.**

Los primeros meses de vida de un niño o una niña suelen ser los más difíciles para sus padres, ya que el recién nacido requerirá una atención constante. Atender los cuidados y necesidades del bebé llegará a ocupar en estos meses gran parte de vuestro tiempo, por lo que debéis **intentar compartir las tareas relacionadas con su cuidado para evitar que os sobrecarguéis.**

Para ser capaces de hacer frente adecuadamente a situaciones de estrés no hay nada como esforzarse por conocer y comprender al bebé lo mejor posible. Pasad mucho tiempo con él o ella, fijaos en cómo reacciona ante distintas situaciones y diferentes estímulos, jugad juntos, daos cuenta de qué cosas le atraen más o le calman mejor... Así, cuando el niño o la niña pase por un mal momento o manifieste mucho estrés (porque llora mucho, porque tiene gran inquietud, etc.), sabréis mejor cómo responder y cómo aliviarle.

No siempre es fácil entender qué es lo que estresa a un bebé. A veces son cosas que escapan a la observación, como cuando siente fuertes pellizcos en su estómago. Por más que se le mire y observe, esos pellizcos no se ven. **En esas situaciones en que el bebé parece incompresiblemente desconsolado:**

- Mantened la calma y no dejéis que os contagie sus nervios y su tensión, porque entonces os será más difícil conseguir tranquilizarle y darle lo que necesita
- Intentad entender qué puede estar pasándole y qué puede estar necesitando. Vuestro conocimiento del bebé será fundamental para que podáis hacerlo bien
- Con la mayor tranquilidad posible, respirando hondo, acariciad al bebé,

habladle, cogedlo en brazos, acunadle, habladle con mucha calma y mucho cariño

- Si notáis que perdéis la paciencia y que la situación os desborda un poco, acudid a otra persona que conozca bien al bebé, preferiblemente a vuestra pareja. A veces, cambiar de brazos y de forma de estimulación es suficiente para que el bebé note la diferencia y se tranquilice