



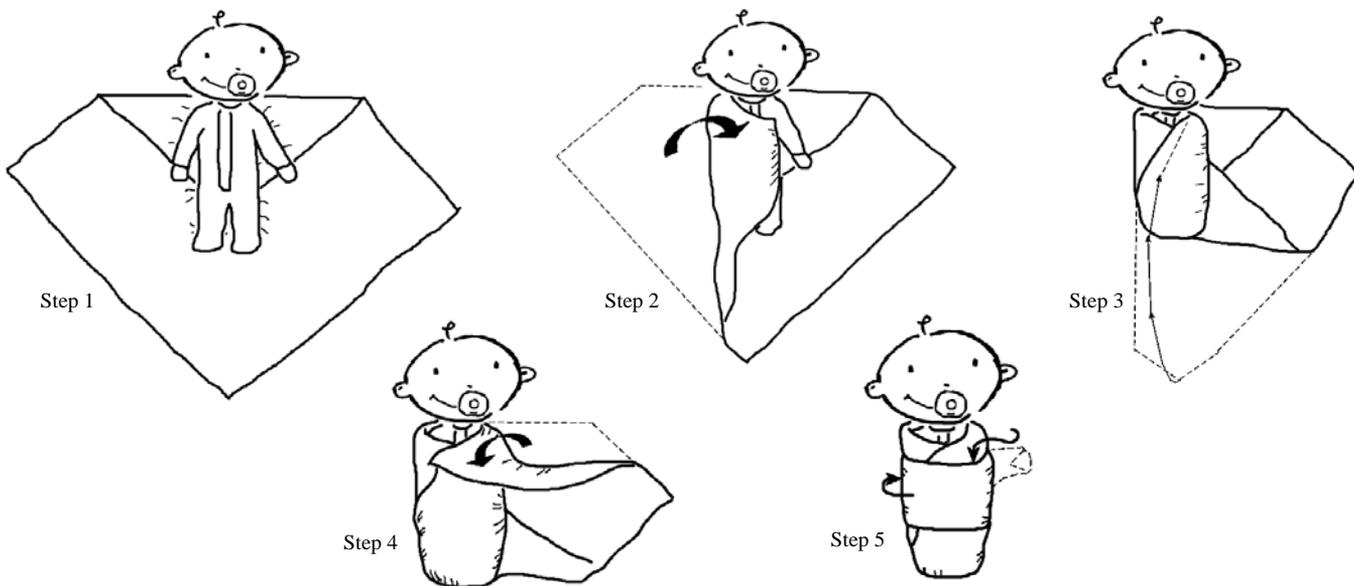
Five Simple Ways to Calm Your Fussy Baby

Most babies have some periods during the day when they are just “fussy” or “irritable”. It is always important to check and be sure that your baby isn’t hungry, or wet, or in pain. Listed below are a set of methods to help calm your baby, called the 5 S’s.

What are the 5 S’s?

- Swaddling
- Side or stomach position
- Shushing
- Swinging
- Sucking

Swaddling is snug wrapping using a blanket. It is a key par



Laying your baby on his **side** or **stomach** is best for calming. **REMEMBER** that babies need to sleep on **their backs**.

The **shush** sound is like what a baby hears inside the womb (the sound of blood flow). You can make this shush sound “shhh”. Putting the radio to static mimics this sound.

A **swinging** movement helps in calming the baby. Swinging (rhythmic, jiggly movements up and down or side to side) short and fast can sooth fussy babies. Remember to support your baby’s head. Never, never shake your baby. Some babies like infant swings or vibrating baby seats.

Babies can be calmed by **sucking** on a breast, nipple, pacifier, or finger. Sucking is best when used with the other calming methods.

If you think your baby is in pain or if these methods do not comfort your baby, call your care provider.

Who do I call if I have questions or problems?

If you have questions call the clinic at (303) _____. You can also call the Denver Health NurseLine at (303) 739-1211 any time day or night.

Special instructions: _____





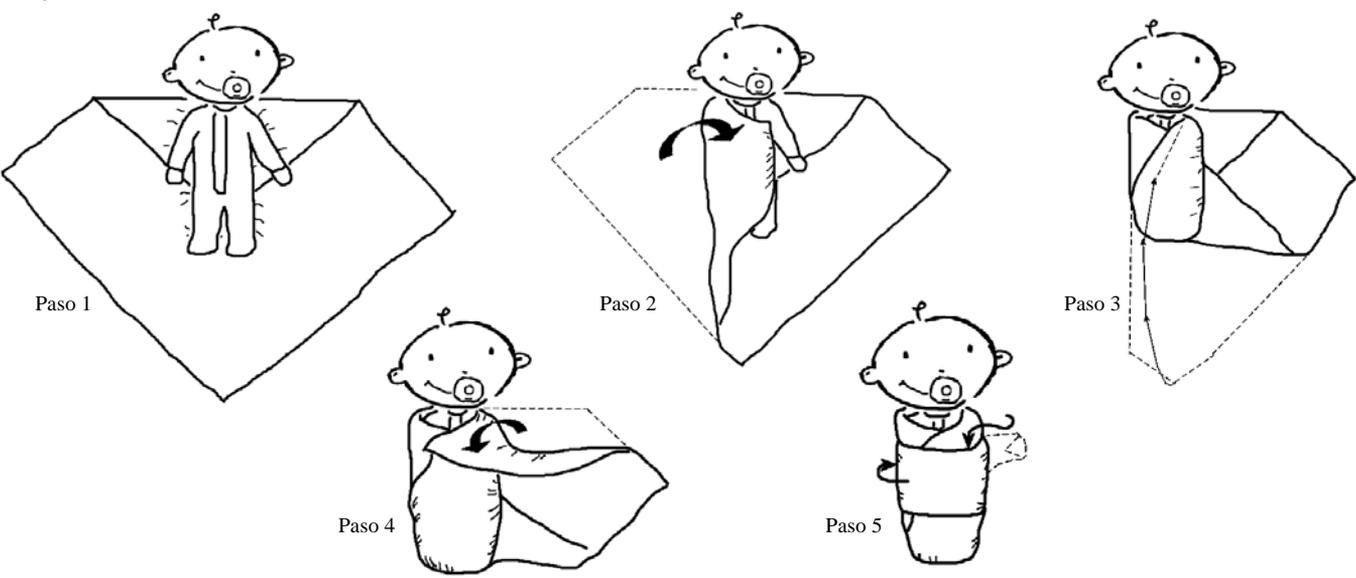
Cinco Simples Maneras de Calmar a un Bebé Inquieto

La mayoría de bebés tienen algunos períodos durante el día cuando simplemente se ponen “inquietos” o “irritables”. Siempre es importante revisar y asegurarse que su bebé no tenga hambre, esté mojado o tenga dolor. A continuación le presentamos una lista de métodos para ayudar a calmar al bebé:

¿Cuáles son?

- Arropar
- Posición de lado o sobre el estómago
- Callar
- Balancear
- Chupar

Arropar significa envolver firmemente al bebé usando una manta. Es una parte importante para calmar a un bebé molesto. Asegúrese que pueda deslizar su mano entre la manta y el pecho del bebé. La manta debe sentirse tan ajustada como el cinturón elástico de sus pantalones. Siempre revise para asegurarse que su bebé no este caliente, rojo o sudoroso.



Visite www.LunaLullaby.com donde encontrará una amplia selección de mantas y técnicas para envolver.

Colocar al bebé de **lado** o sobre el **estómago** es lo mejor para calmarlo. **RECUERDE** que los bebés necesitan dormir sobre sus espaldas.

El sonido para **callar** al bebé es como el que él/ella oye dentro del útero (el sonido del flujo de sangre). Usted puede imitar este sonido pronunciando “shhh”. Poner la radio en estática imita también este sonido.

Un movimiento de **balanceo** ayuda a calmar al bebé. El balanceo (movimientos rítmicos cortos y rápidos, de arriba abajo o de lado a lado) calma a los bebés inquietos. Recuerde sostener la cabeza del bebé. Nunca, nunca sacuda al bebé. A algunos bebés les gustan los columpios para infantes o los asientos vibrantes para bebés.

Los bebés pueden ser calmados **chupando** el pecho, pezón, chupete o dedo. Esto es mejor cuando se usa junto con los otros métodos para calmar al bebé.

Si piensa que su bebé tiene dolor o si estos métodos no alivian al bebé, llame a su proveedor de salud.

¿A quién llamo si tengo preguntas o problemas?

Si tiene preguntas, llame a la clínica al (303) _____. También puede llamar a la Línea de la Enfermera de Denver Health a cualquier hora del día o de la noche.



Instrucciones especiales:

“Cinco Simples Maneras de Calmar a un Bebé Inquieto”

DENVER HEALTH - PATIENT INFORMATION