



# Cómo ayudar a los pequeños a lidiar con el dolor

*A continuación se presentan algunas estrategias para el control del dolor sin fármacos que podrían ser útiles para los niños más pequeños, dependiendo de sus necesidades personales, su estado de salud y la disponibilidad de la persona a su cargo.*

## Estrategia de las 5 “S” para tranquilizar (5 S’s Calming Strategies)

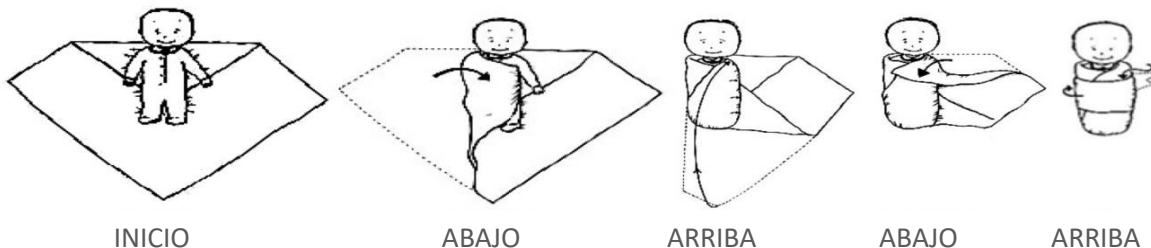
-Durante los primeros 3 meses de vida, para tranquilizarse, los lactantes necesitan el tipo de apoyo que imite las experiencias sensoriales que ellos tenían en el vientre de su madre; a este tiempo se le podría denominar el 4º trimestre faltante.

-Al seguir las pautas de las 5 “S”, recuerde que el acto de tranquilizar a un bebé es como bailar... pero tiene que seguir el ritmo de su bebé. Empiece con intensidad y redúzcala a medida que el o la bebé comienza a calmarse.

-Siempre esté atento a las señales de sobre estimulación en un lactante, como algún cambio de color, el hipo o cambios en su frecuencia respiratoria. Estas podrían ser señales de que el o la pequeño(a) necesitan menos estimulación.

### 1. Swaddle (Envolver)

Esto le brindará al bebé la sensación acogedora de contención y le permitirá poner atención a otras distracciones. Se debe sacar únicamente el brazo o pierna necesarios para la intervención.



### 2. Side/Stomach (De costado/boca abajo)

Los bebés siempre deben estar boca arriba. Sin embargo, mientras esté con usted, el o la bebé puede rodarse boca abajo o de costado y de esta forma se calmará más fácilmente, ya que esta posición reduce la posibilidad de activar el reflejo de sobresalto.

*(continúa al reverso)*

3. Shhhh

Es importante igualar este sonido (*shhhh*) con la intensidad del llanto del bebé y hacerlo cerca de su oído. A medida que se vaya tranquilizando, puede reducir la intensidad. Asimismo, únicamente una persona deberá hacer el sonido para reducir las posibilidades de sobre estimulación.

4. Swinging (Mecer)

Soporte la cabeza y el cuello de su bebé y mézalo suavemente. Estos movimientos no deben pasar de 1 – 2 pulgadas de lado a lado. Nunca sacuda a su bebé por enojo o frustración.

5. Sucking (Sorber)

Dele a su bebé un chupón, biberón o el pecho para que pueda sorber. Esto reduce el estrés (presión sanguínea y frecuencia cardiaca) y ayuda a liberar químicos en el cerebro que alivian el dolor.

## ***Kangaroo Care (contacto de piel a piel)***

- Kangaroo Care es cuando uno de los padres sostiene a un lactante para tener contacto de piel a piel y así ayudar a estabilizar y regular la temperatura, la frecuencia cardiaca y la respiración del bebé.

-Para ciertas intervenciones de rutina como punciones en el talón, el lactante puede permanecer en esta posición durante la punción, para así recibir la regulación y el apoyo por parte del padre o la madre de familia.

## ***TootSweet***

-Tootsweet es un agua azucarada que se administra por vía oral como analgésico a los bebés entre las 27 semanas de gestación y menos de 12 meses de edad corregida.

- Tootsweet se coloca en la punta de un chupón, la punta de un dedo enguantado o directamente en la lengua 2 minutos antes de la intervención, y se puede volver a dar una dosis cada 30 a 45 segundos.

-Entre cada dosis se debe colocar el contenedor abierto sobre una gasa limpia.

*Si desea recibir consejos sobre otras estrategias para el control del dolor sin fármacos, comuníquese con una especialista en vida infantil, llamando al 312.227.3270.*

