



UW Medicine

Período de llanto PURPLE

Qué esperar

¿Qué es el período de llanto PURPLE?

El período de llanto PURPLE es una fase normal en la vida de un bebé. Comienza cuando los bebés tienen alrededor de 2 semanas y dura hasta que tengan unos 3 a 4 meses de edad. Por ser la palabra “púrpura” en inglés, ¡no significa que su bebé se ponga de tal color! Las letras en la sigla PURPLE representan:



- P: Peak of crying (máximo llanto).** Su bebé llorará siempre más cada semana, lo máximo en el segundo mes, y de allí en adelante gradualmente comienza a llorar menos.
- U: Unexpected (imprevisto).** Usted lo ha hecho todo – le dio de comer, le sacó los eructos, le cambió el pañal, y ha consolado al bebé – pero él sigue llorando.
- R: Resists soothing (resiste calmarse).** Aunque usted haga su mejor, es posible que su bebé no se calme.
- P: Pain-like face (expresión de dolor).** Su bebé puede mostrar una expresión de dolor en la cara, aun cuando no siente dolor.
- L: Long lasting (prolongado).** Su bebé puede llorar hasta 5 horas al día, o más.
- E: Evening (por las tardes).** Es posible que su bebé lllore más por las tardes.

Para conocer más, visite www.dontshake.org/purple-crying.

P

Peak of crying
(máximo llanto)

Es posible que su bebé lllore siempre más cada semana, al máximo en el mes 2, y ya menos en los meses 3 a 5.

U

Unexpected
(imprevisto)

Es posible que el llanto venga y vaya sin que usted determine la razón.

R

Resists soothing
(resiste calmarse)

Es posible que su bebé no deje de llorar, no importa lo que usted trate de hacer.

P

Pain-like face
(expresión de dolor)

Un bebé que llora puede mostrar una expresión de dolor en la cara, aun cuando no siente dolor.

L

Long lasting
(prolongado)

El llanto puede durar hasta 5 horas al día, o más.

E

Evening
(por las tardes)

Es posible que su bebé lllore más por las tardes.



Durante el período del llanto PURPLE, su bebé puede llorar hasta 5 horas al día.

¿Cómo calmo a mi bebé?

Es importante que los cuidadores conozcan maneras de calmar a un bebé que llora. Entre ellos son:

- Envolturas
- Sonidos calmantes
- Cambiarle de posición
- Movimientos como mecerlo
- Amamantarlo

Pero hay momentos en que nada ayuda para que su bebé deje de llorar. Cuando es así, es normal que se sienta frustrada. Lo central es que usted tenga un plan que le ayude **a usted** a superar el llanto de su bebé.

¿Cómo me calmo?

- Recuérdese que el término “período” significa que este plazo de tiempo de llanto adicional **tendrá su fin**.
- Haga una lista de las cosas que usted puede hacer si comienza a sentirse agotada o enojada. **Sólo haga estas cosas si su bebé está seguro, o si otra persona lo está cuidando.**

Su lista podría incluir:

- Colocar a su bebé en un lugar seguro, como la cuna
- Llamar a una amistad
- Sentarse afuera de la casa
- Tomar ducha o bañarse
- Estos recursos le pueden ayudar si se siente agotada:
 - Family Help Line (Línea de Ayuda para Familias): 800.932.HOPE
 - Crisis Clinic (Línea de crisis de 24 horas): 206.461.3222
 - Sitio web del Período de llanto PURPLE: www.purplecrying.info

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas, consulte con su doctor o enfermera.

Ahora regrese al índice en este manual y marque la casilla para avisar a sus enfermeras que ya leyó este capítulo.

Period of PURPLE Crying

What to expect

What is the Period of PURPLE Crying?

The Period of PURPLE Crying is a normal phase in a baby's life. It starts when babies are about 2 weeks old and lasts until they are 3 to 4 months old. It does not mean your baby will look purple! The letters in the word PURPLE stand for:



P: Peak of crying. Your baby will cry more each week, the most in their 2nd month, and then slowly begin to cry less.

U: Unexpected. You have done everything – fed, burped, changed, and comforted your baby – but they are still crying.

R: Resists soothing. Your best efforts may not help your baby calm.

P: Pain-like face. Your baby may look like they are in pain when they are not.

L: Long lasting. Your baby can cry as much as 5 hours a day.

E: Evening. Your baby may cry more in the late afternoon and evening.

To learn more, visit www.dontshake.org/purple-crying.

P

Peak of crying

Your baby may cry more each week, the most in month 2, and less in months 3 to 5.

U

Unexpected

Crying can come and go and you won't know why.

R

Resists soothing

Your baby might not stop crying, no matter what you try.

P

Pain-like face

A crying baby may look like they are in pain, even when they are not.

L

Long lasting

Crying can last as long as 5 hours a day, or more.

E

Evening

Your baby may cry more in the late afternoon and evening.



During the period of PURPLE crying, your baby can cry as much as 5 hours a day.

How can I soothe my baby?

It is important for caregivers to learn ways to soothe a crying baby. Some of these are:

- Swaddling
- Soothing sounds
- Changing your baby's position
- Movement such as rocking
- Suckling

But, there are times when nothing will help your baby stop crying. When this happens, it is normal to feel frustrated. The most important thing you can do is have a plan to help **you** cope with your baby's crying.

How can I soothe myself?

- Just remember that the word “period” means this time of extra crying **will** come to an end.
- Create a list of things you can do if you start to feel overwhelmed or angry. **Do these things only if your baby is safe or someone else is taking care of your baby.**

Your list might include:

- Setting your baby down in a safe place, like the crib
- Calling a friend
- Sitting outside
- Taking a shower or bath
- These resources can also help if you are feeling overwhelmed:
 - Family Help Line: 800.932.HOPE
 - Crisis Clinic (24 hours): 206.461.3222
 - Period of PURPLE Crying website: www.purplecrying.info

Questions?

Your questions are important. If you have questions, please talk with your doctor or nurse.

Now, please go back to the Table of Contents in this workbook and check the box so your nurses will know you have read this chapter.