

Cólicos

¿Qué es el cólico?

Llanto inexplicable (no debido al dolor o el hambre). Los períodos de llanto generalmente duran de 1 a 2 horas y el bebé se comporta bien entre uno y otro periodo. Su hijo por lo general deja de llorar cuando se abraza. El cólico generalmente comienza antes de cumplir 2 semanas de edad.

¿Cuál es la causa?

Bebés normalmente lloran mucho durante los primeros meses de vida. Cuando los bebés lloran sin tener hambre, acalorado, o sin dolor, lo llamamos cólico. Aproximadamente 1 de cada 10 bebés sufre de cólicos. Si bien nadie está seguro sobre qué causa el cólico, estos bebés parecen querer ser abrazados o dormir. El cólico tiende a ocurrir en bebés que necesitan mucha atención y son de temperamento sensible. El cólico no es el resultado de una mala crianza, por lo que no se culpe. Tampoco el exceso de gases ocasiona el cólico. Alergia a la leche de vaca puede causar llanto en algunos bebés, pero es una posible causa del llanto sólo si su bebé también tiene diarrea o vómitos.

El cólico no es causado por dolor abdominal. La razón por la cual los músculos del vientre se sienten duros es porque un bebé usa estos músculos al llorar. La elaboración de las piernas es también una postura normal para un bebé que llora, como se flexiona los brazos.

¿Cuánto dura?

Los arranques de llanto fuerte van mejorando a la edad de 2 meses y se ha cesado a los 3 meses de edad. A la larga, estos niños tienden a permanecer más sensible y alerta a sus alrededores.

Estas molestias de llorar son inofensivas para su bebé. Aunque no se puede eliminar el llanto, el tiempo que llora puede reducirse drásticamente por día al seguir las sugerencias a continuación.

¿Cómo puedo cuidar a mi hijo?

1. **Abrace y tranquilice a tu bebé cuando llora sin motivo.**

Una actitud tranquila y tierna es la mejor forma de ayudar a un bebé a relajarse y calmarse para dormirse. No se puede mimar un bebé durante los primeros 2-3 meses. Considere de lo siguiente para tranquilizar a su bebé:

- Abrazarlo sentada en una mecedora
- Mecerlo en su moisés
- Envolviendo a su bebé en una manta liviana
- Colocando a su hijo en un portaniño tipo canguro
- Ponerlo en un columpio de cuerda o una silla vibratoria
- Pasearlo en carreta ya sea dentro o fuera de casa en lugar de pasear en carro
- Cualquier otra cosa que usted piensa puede ser útil (por ejemplo, un chupón, masaje o baño tibio)

Si todo lo demás falla, es posible que desee comprar un dispositivo llamado Sleep Tight. Este dispositivo se instala debajo de la cuna y estimula el movimiento y el sonido de un coche en movimiento. Este dispositivo ha disminuido el comportamiento de tipo cólico en más del 90% de los bebés. Cuesta alrededor de \$ 140. Para obtener más información, llame al 1-800-662-6542 www.sleepightinfantsoother.com.

Un libro recomendado en el cual se incorporan muchas de estas técnicas es “**Él Bebe Más Feliz**”, del pediatra Harvey Karp (Su libro y su video se pueden encontrar en el internet).

2. Un último recurso: Deje que su bebé llorar hasta dormirse.

Si ninguna de estas medidas tranquiliza a su bebé después de 30 minutos de tratar y que ha sido alimentado recientemente, su bebé es probablemente está tratando de dormir. Él te necesita para reducir al mínimo los estímulos externos mientras trata de encontrar su propia forma hacia el sueño. Envuélvalo y lo coloca de espaldas en su cuna. (A partir de 1992, esta es la posición recomendada por la Academia Americana de Pediatría para los niños sanos.) Probablemente será algo inquieto hasta que se duerma. Cierre la puerta, vaya a una habitación diferente, suba volumen al radio y haga algo que usted quiere hacer. Incluso considere tapones para los oídos o auriculares. Reserve sus fuerzas para cuando tu bebé te necesite definitivamente. Si llora por más de 15 minutos, levántelo e intente las actividades relajantes de nuevo.

3. Prevenir los problemas de sueño en el futuro.

A pesar de que los bebés necesitan ser abrazados cuando están llorando, no es necesario ser abrazado todo el tiempo. Si mece su bebé para dormir, usted se convertirá indispensable para el proceso de sueño de su bebé. Para evitar que esto ocurra, cuando el bebé está semidormido, pero no sin llorar, coloque al bebé en la cuna y deje que aprenda a consolarse solo. No alimente o meza durante estos tiempos. El cólico no se puede prevenir, pero los problemas de sueño si se pueden prevenir.

4. Promueva el sueño nocturno (en lugar de sueño durante el día)

Trate de evitar que su hijo duerma excesivamente durante el día. Si su bebé ha dormido una siesta de 3 horas, cuidadosamente despierte a su bebé y aliméntelo o juegue con su bebé, dependiendo sus necesidades. Esto ayudará a reducir la cantidad de tiempo que su bebé está despierto en la noche.

5. Prueba estas estrategias de alimentación:

No alimente a su bebé cada vez que llora. Tener hambre es sólo una de las razones por las que lloran los bebés. Se tarda más de 2 horas para que el estómago se vacía, así que espere al menos ese tiempo entre las comidas o puede causar calambres de hinchazón. Si está amamantando, evite tomar o beber café, té, refrescos de cola, y otros estimulantes.

Si su hijo también tiene diarrea, vómitos, eczema, sibilancias, o una historia familiar de alergia a la leche, que puede ser alérgico a la leche de vaca en su dieta. Si usted está en periodo de lactancia, evite beber o comer cualquier forma de leche de vaca durante 1 semana para ver si la condición de su bebé mejora.

Si usted está alimentando a su bebé con fórmula, y él también tiene síntomas de la alergia, intente cambiar a una leche de soja durante 1 semana. Las fórmulas de soja son nutricionalmente completas y no más caro que la fórmula normal. Si la condición de su bebé mejora dramáticamente cuando él está en la fórmula de soja, consulte al médico de su bebé para obtener asesoramiento sobre manteniéndolo en la fórmula. Además, si usted piensa que su hijo es alérgico, pero al parecer la fórmula de soja no ayuda a que se sienta mejor, llame al médico de su bebé acerca de las fórmulas elementales.

6. Obtenga el descanso y la ayuda para usted misma.

Evite la fatiga y el cansancio. Obtenga al menos una siesta al día, en caso de que la noche va mal. Pida ayuda a su marido, un amigo o un pariente con otros niños y quehaceres. El cuidado de un bebé con cólicos es un trabajo de dos personas. Contrate una niñera para que pueda salir de la casa y despejar su mente. Hable con alguien todos los días acerca de sus sentimientos encontrados. Los gritos pueden conducir a la desesperación.

7. Evite estos errores comunes.

Si está amamantando, no se detenga. Si su bebé necesita más calorías, hable con una enfermera especialista en lactancia o sobre la forma de aumentar su producción de leche.

Muchas de las medicinas son ineficaces y algunos (especialmente los que contienen fenobarbital) son peligrosos para los niños de esta edad. Los medicamentos que ralentizan el movimiento intestinal (el anticolinérgico) pueden causar fiebre o estreñimiento. Los que eliminan las burbujas de gas no son útiles de acuerdo con estudios recientes, pero son inofensivos.

No coloque a su bebé en una cama de agua, una alfombra de piel de oveja, almohadas llenas de cuentas, u otra almohada suave. Si bien estas superficies pueden ser calmantes, también corren el riesgo de asfixia y la muerte de cuna. Un niño pequeño puede no ser capaz de levantar su cabeza para respirar adecuadamente.

Introducción de un termómetro o supositorio en el recto para "liberar el gas" no hace nada excepto irritar el esfínter anal.

Quedarse con cuidados tiernos y amorosos para obtener los mejores resultados.

¿Cuándo debo llamar al médico de mi hijo?

Llame de INMEDIATO si:

- Su bebé llora constante por más de 2 horas
- Su bebé tiene menos de 1 mes de edad Y actúa muy enfermo
- Usted tiene miedo de hacerle daño a su bebé
- Su bebé se comporta muy enfermo

Llame durante horas de consulta si:

- Usted no encuentra forma de calmar o tranquilizar el llanto de su bebé
- Su bebé sigue llorando después de que haya cumplido 4 meses de edad
- Su bebé no aumenta de peso y pueda seguir con hambre
- Tiene otras preguntas o preocupaciones

