

## **Cólico del lactante**

Los bebés con cólico lloran más que la mayoría de los bebés: mucho más. Cuando lloran pueden acercar los brazos y las piernas hacia sus cuerpos y puede parecer como que están sintiendo dolor. Algunas veces estiran los brazos y las piernas y se entiesan y luego los acercan nuevamente. Inclusive se pueden poner colorados por el llanto. Cuando este llanto dura más de tres horas al día se le llama cólico.

Los bebés con cólico usualmente se ponen quisquillosos al final del día, pero puede darles cólico en cualquier momento. Un bebé con cólico puede llorar a ratos o puede llorar la mayoría del tiempo. Cuando su bebé llora, él o ella pueden tragar aire. Esto le puede dar gases a su bebé y hacer que el estómago se le vea hinchado y se sienta templado, lo cual puede hacer que él o ella se sienta aun más incómoda.

**¿Qué causa el cólico?** Nadie sabe a ciencia cierta qué causa el cólico. Los bebés con cólico son bebés saludables y por lo tanto no es por causa de un problema médico. El cólico no es por causa de la manera como se alza o como se trata el bebé. Con certeza que no es culpa de los padres. El cólico puede ser por causa de dolor de estómago o por el temperamento del bebé. Parece ser que los bebés con cólico necesitan más atención y que son más sensibles a las cosas a su alrededor que los demás bebés.

**¿Cuánto va a durar el cólico?** El cólico usualmente comienza entre la tercera y la sexta semana después del nacimiento. Usualmente desaparece cuando el bebé cumple tres meses. Si su bebé todavía tiene cólico después de cumplir tres meses de edad es posible que él o ella estén teniendo un trastorno de reflujo.

### **Cosas para recordar acerca del cólico**

- \*Usted no causó el cólico; por lo tanto no se sienta culpable.
- \* El cólico casi siempre desaparece a los tres meses de edad.
- \* Debe desaparecer cuando el bebé completa seis meses de edad.
- \* Usted puede intentar hacer varias cosas para calmar a su bebé.
- \* Darle atención adicional a su bebé no lo va a malcriar.
- \* Solo porque su bebé tiene cólico no quiere decir que su bebé no sea sano.

**¿Qué puedo hacer para ayudar a mi bebé a dejar de llorar?** Usted puede intentar hacer una serie de cosas para calmar a su bebé. Estas pueden incluir cambiar la manera como usted alimenta o alza a su bebé. Ensaye los consejos que están anotados en el cuadro de abajo para ver si ayudan a que su bebé deje de llorar.

### **Cólico Consejos para calmar a su bebé**

- \* Coloque un biberón con agua tibia sobre el estómago del bebé; asegúrese de que éste no esté muy caliente.
- \* Meza a su bebé sentándolo sobre usted en una silla mecedora o mézalo dentro de una cuna.
- \* Coloque a su bebé en un columpio de cuerda asegurándose de que el bebé pueda sostener su cabeza.
- \* Dele un baño con agua tibia a su bebé.
- \* Dele un chupón a su bebé.
- \* Frote suavemente el estómago de su bebé.
- \* Envuelva al bebé en una cobija suave.
- \* Ponga al bebé en un coche y salga a caminar.
- \* Dé un paseo en carro colocando el bebé dentro de un asiento de automóvil para bebé.

**¿Qué cambios en la alimentación pueden ayudar a que mi bebé deje de llorar?** Trate de alimentar a su bebé si han pasado más de dos horas desde la última vez que el bebé comió. Dele de comer al bebé con más frecuencia y en menor cantidad. Si usted alimenta a su bebé con fórmula su médico de familia puede sugerirle que cambie de marca. Calentar la fórmula a la temperatura corporal antes de dársela al bebé también puede ayudar. Trate de usar un chupón con un agujero más pequeño en el biberón si el bebé se toma un biberón en menos de 20 minutos. Evite alimentar a su bebé demasiado rápido.

**¿Y con respecto a cómo cargo a mi bebé?** Algunas veces los bebés con cólico responden a formas diferentes de ser alzados o mecidos.

- \* Sostenga a su bebé a lo largo de sus muslos y masajéele la espalda.

- \* Sostenga a su bebé sobre una máquina de lavar platos o una máquina lavadora o secadora que esté funcionando; no deje al bebé solo.
- \* Sostenga al bebé derecho. Esto ayudará al bebé si tiene gases.
- \* Camine con el bebé alzado.

**¿Qué puedo hacer cuando me siento frustrado o frustrada con mi bebé?** El cólico puede ser muy frustrante para los padres. Puede ser difícil cuidar a los bebés que no paran de llorar. En cualquier momento en que usted se sienta cansado o frustrado haga que alguien más cuide de su bebé por un rato. Si no puede encontrar a nadie que le ayude trate de ir a un cuarto cercano y mirar televisión o escuchar la radio. Asegúrese de que el bebé va a está seguro sin supervisión inmediata. Llorar no le va a hacer daño a su bebé. Asegúrese de poder tomar un descanso de su bebé de modo que no se frustre demasiado.

**Cólico Llame a su médico de familia si:**

- \* El llanto de su bebé cambia de un llanto de irritabilidad a un llanto de dolor.
- \* Su bebé deja de aumentar de peso. \* Su bebé tiene fiebre.
- \* Usted tiene miedo de hacerle daño a su bebé.

Fuente: American Academy of Family Physicians