

CÓLICOS DEL LACTANTE

El **cólico del lactante** se define por una crisis de llanto inconsolable e intenso que se produce normalmente por la tarde y van acompañadas de distensión abdominal, flexión de las piernas sobre el abdomen y enrojecimiento cutáneo en niños que por lo demás están sanos. Es un llanto que no está causado por un problema médico y es un proceso que desaparecerá entre el tercer y cuarto mes de vida.

El cólico del lactante aparece *independiente del tipo de lactancia* ya sea materna o artificial. Se trata de un problema frecuente y que varía en duración e intensidad según el bebé.



A pesar de las investigaciones, aún no se conoce el motivo exacto que produce estas molestias en el lactante, pero entre las causas que se barajan son:

- Psicológicas: La conducta de los padres hacia el bebé puede influir en la crisis de llanto del bebé, aumentándolo si tenemos una actitud nerviosa o disminuyéndolo, si nos mostramos relajados.
- Gastro-intestinal: puede ser provocada por la inmadurez intestinal, acumulación de gases...

Síntomas más comunes:

- Crisis de llanto inconsolable e intenso (normalmente por la tarde y hacia la misma hora).
- Distensión abdominal.
- Flexión de piernas sobre el abdomen.
- Enrojecimiento cutáneo.
- Niño sano.

Es recomendable, acudir al médico si se tienen dudas

¿Cómo prevenir los cólicos del lactante?

- Dejarse aconsejar por un experto en lactancia materna.
 - Amamantar al bebé en posición más vertical que horizontal. La inclinación le facilitará que suban los gases y se eliminen.
 - Que el biberón tenga una inclinación que evite la entrada de aire con la succión.
- Ayudar al bebé a eructar: ponerlo en posición vertical -apoyado en nuestro pecho- y dando suaves palmaditas en la espalda, o un suave masaje en la base de su espalda.

Consejos para tranquilizar a su bebé

- Es importante conocer a su hijo y saber qué es lo que le calma o tranquiliza.
- No insistir en que coma si no tiene hambre.
- Sujetarlo en posición vertical le ayudará a eliminar los gases y disminuye la acidez.
- Cuanto más llora el bebé, más aire traga, más nervioso y agotado está y empeora la situación.
- Realizarle técnicas de masaje que sepan que le van a ayudar a aliviar ese malestar y que le favorecerá en su relajación.
- Han de estar ustedes calmados, para no transmitirle esa ansiedad al bebé.
- Cantarle canciones o ponerle música suave.
- Mecerlo en los brazos, incluso con una mano en el abdomen le dará calor y la ligera presión que se ejerce mejorarán los síntomas.
- Ponerle la chupa les calmará.
- Si se siente muy cansado o nervioso ante los lloros de su bebé, no dude en pedir ayuda para cuidarlo. Esto le permitirá descansar y refrescarse un rato y, una vez relajado, atender mejor al bebé.
- Puede probar a bañar a su bebé en la bañera Shantala o en el Tummy Tub, su forma favorece y ayuda a eliminar los gases.

