

Hablemos Acercas De...

Cólico

Al llanto incontrolable o molestia inexplicable en bebés que no tienen hambre, no están acalorados, ni enfermos, se le llama cólico. La causa del cólico es desconocida. La forma en que cuida a su bebé no es la causa del cólico. Del 15% al 25% de todos los infantes tienen cólico, y bebés que toman pecho tienen el mismo riesgo de cólico de los que toman biberón.

Generalmente, el llanto o la molestia ocurre por más de 3 horas al día. Es difícil y por ratos imposible calmar a su bebé, y su llanto parece aumentar durante la noche. Los bebés que muestran molestia de vez en cuando no tienen cólico.

El cólico generalmente se manifiesta cuando el bebé tiene un poco más de 2 semanas de edad. A la edad de 6 semanas, los lamentos alcanzan su punto máximo y empiezan a presentarse con menos frecuencia. A los 3 meses de edad la mayoría de los bebés, pero no todos, sobrepasan los cólicos.

El llanto del cólico no es dañino para su bebé. Cuando el bebé con cólico llora, se lleva las rodillas hacia el pecho y pasa gases, mueve los brazos en todas las direcciones, y frecuentemente arquea la espalda y lucha cuando se le tiene en brazos. Usted puede notar que los músculos del estómago se endurecen durante el período de llanto. Esto es porque su bebé utiliza estos músculos cuando llora.

Descartar otras causas del llanto ayuda a determinar que lo que su bebé realmente tiene es un cólico. Si su bebé permanece contento la mayor parte del día, pero se pone molesto al paso del día, probablemente es porque tiene cólico. Cuando tiene dudas, hable con el doc-

tor en su próxima cita. Algunas veces se puede dar medicina para tratar el cólico si su doctor lo recomienda.

El cólico y el bebé alimentado con pecho

Ocasionalmente, el cólico es provocado como reacción a algún alimento en la dieta. Los productos lácteos tales como queso, helado y mantequilla comúnmente causan cólicos en los niños. Procure eliminar todos los productos lácteos por 7 días. Si la condición de su niño mejora, esto indica que los lácteos son la causa del problema.

Las madres que están dando pecho deben evitar tomar café, té, sodas (gaseosas) u otros alimentos que contengan cualquier ingrediente que actúe como estimulante, como lo es la cafeína. Consulte el problema con un consejero de lactancia materna profesional, su doctor, o su hospital local para obtener información adicional sobre otras recomendaciones.

¿Qué puede hacer?

No hay ninguna cura mágica para el llanto producido por cólicos, pero alguna de las siguientes técnicas le ayudarán para calmar a su bebé.

- Los bebés se sobre estimulan fácilmente durante el período de cólicos. Algunos signos son: falta de contacto visual con usted, salivación, bostezo o hipo. Si usted nota alguno de estos signos, crear una atmosfera más quieta, tranquila, y estructurada para su bebé puede funcionar para calmarlo. Evite ruidos repentinos y mantenga las luces bajas. Utilice un chupón (chupete) para calmar al bebé.

(continúa al reverso)

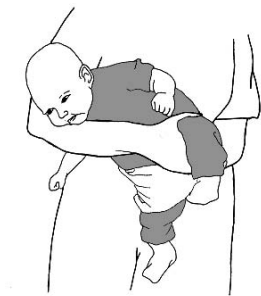
- Programar las horas de alimentación, o pedir a las visitas ver al bebé solamente a horas predeterminadas son dos modos para reestructurar una atmósfera benéfica para su bebé.
- Las palmas de las manos y los pies del bebé, al igual que la piel alrededor de la boca son partes sensibles del cuerpo. Limitar la cantidad de contacto con estas áreas sensibles puede disminuir la sobre estimulación.
- Sostenga a su bebé firmemente. Hay diferentes modos seguros para sostener a su bebé y proveer la presión necesaria en el pecho para aliviarle el cólico. (Ver los dibujos)



Bebé doblado sobre el hombro



Bebé acunado



Esta posición mantiene las manos y los pies libres de una posible sobre estimulación



Bebé doblado sobre los muslos

- Cargue a su bebé tanto como le sea posible—aún cuando no esté llorando. Cargue al bebé en transportador frontal. La combinación de la envoltura, el contacto del cuerpo, y el movimiento suave hacen que los bebés duerman plácidamente.

- Cualquier cosa que provee movimiento lento y suave parece calmar a muchos bebés. Lleve al niño a dar un paseo en carro (recuerde utilizar un asiento de seguridad para el carro), carriola, cochecito, mímelo sentado en una mecedora, o siéntelo en un columpio automático.
- Algunos bebés se tranquilizan con sonidos rítmicos, monótonos y de tonos bajos, tales como el sonido del humidificador, o un cassette con sonidos del latir del corazón.
- Si su bebé no se calma con ninguna de la técnicas sugeridas 30 minutos después de alimentarlo, envuélvalo, acuéstelo en su cuna —en un cuarto oscuro y silencioso— y déjelo llorar por unos 15-20 minutos. Lo más probable es que se quede dormido pronto. Si el llanto persiste, cárguelo otra vez, e intente de nuevo las técnicas para calmarlo. Intente cualquiera o todas ellas. Usted debe mimar a su bebé lo más posible en los primeros 3 ó 4 meses de vida.
- Finalmente, asegúrese de planear tiempo para usted. Cuidar un bebé con cólico es extenuante. Intente salir de la casa y alejarse de todo por lo menos una hora cada día. Si usted no puede salir, avise a sus amigos que los llamará para hablar de cualquier cosa, menos del bebé. Usted necesita hablar con alguien al menos una vez cada día.

llame al doctor si. . .

- Su bebé tiene temperatura de 100.4° F (38° C) o más alta.
- El llanto del bebé es de dolor y no de molestia.
- El llanto es de tono alto y agudo.
- Su bebé llora constantemente por más de 3 horas.
- Usted tiene miedo de lastimar a su bebé.

llame durante las horas regulares de oficina si. . .

- El llanto continúa después de los 3 meses de edad.
- Su bebé presenta diarrea, vómito o estreñimiento con el llanto.
- Su bebé no está ganando peso.
- Usted está extenuada a causa del llanto de su bebé.
- Su bebé llora principalmente cuando usted está intentando dormir.
- Usted tiene otras preguntas o preocupaciones.