

Cólicos: No se preocupe; Es normal. Consejos para pasar la tormenta

¿Su bebé llora todo el tiempo? ¿Le parece que no hay nada mal en él aparte del llanto? ¿Trata de calmarlo pero parece que nada ayuda? Si es así, su bebé pudiera tener cólicos.

El llanto incontrolable se considera usualmente como producto de cólicos si su bebé está saludable y bien alimentado pero llora más de 3 horas al día, 3 días a la semana, en 3 días consecutivos. Los cólicos pueden afectar hasta el 25 por ciento de los bebés. Usualmente, los cólicos comienzan unas pocas semanas después de nacido y van mejorando hacia los 3 meses de edad. Si su bebé tiene cólicos, esté segura que eso es normal y pasajero y que eventualmente su bebé dejará de sentirlos.

Signos

Hay algunas características que usted debe indagar cuando su bebé llora y que pueden ocurrir si tuviera cólicos:

- Llanto predecible – Su bebé llorará frecuentemente a la misma hora todos los días, usualmente al terminar el mediodía y en horas tempranas de la noche.
- Llanto intenso - La cara de su bebé puede estar enrojecida, y va a ser difícil, o casi imposible, hacer algo que lo haga sentir mejor.
- Cambios en la postura – Algunos bebés pueden mover sus brazos y piernas hacia sus cuerpos, mientras otros estiran los brazos y piernas y se endurecen.

Los vómitos, la diarrea, la fiebre y la sangre en los excrementos no son síntomas de cólicos. Si su bebé manifiesta alguno de estos signos, contacte a su enfermera de práctica avanzada.

Causas

No está claro por qué a algunos bebés le dan cólicos y a otros no. Pudiera ser que a algunos simplemente les toma más tiempo adaptarse al horario de día y noche, o pudiera ser que el bebé tiene un sistema digestivo inmaduro.

Estas y otras posibilidades existen, pero no hay causa conocida.

Factores de riesgo

Se ha identificado sólo un factor de riesgo para los cólicos – el fumar. Si una mujer fuma durante el embarazo o después del parto, su bebé puede estar en un mayor riesgo de desarrollar cólicos.

Además del fumar, todos los bebés padecen igualmente de cólicos. No importa si es hembra o varón, o si se alimentan de la mama de sus madres o si toman fórmulas. Asimismo, el orden de nacimiento no establece ninguna diferencia.

El cuidado de su bebé

No hay opciones de tratamiento probadas como positivas para los cólicos, pero aquí le brindamos algunas vías para tratar de hacer que su bebé se sienta mejor:

- Mantenga al bebé en movimiento meciéndolo, caminando con él, dando un paseo en auto o use un asiento o cuna infantil vibratoria.
- Mantenga al bebé en posición erecta y haga que eructe tan frecuente como sea posible.
- Anide al bebé o envuélvalo en una frazadita suave y ligera.
- Alimente al bebé con mayor frecuencia, pero con porciones menores.
- Déle un teto o chupete.
- Pruebe un ruido de fondo, como un ventilador, una aspiradora, un reloj con tic-tac o una música relajante.
- Provea al bebé de un calor suave dándole un baño cálido y dándole masajes.
- Cántele una canción de cuna.

Enfrentamiento exitoso

Los cólicos no sólo son extenuantes para el bebé; también son extenuantes y estresantes para los padres – aún hasta los experimentados. Aquí hay algunos consejos para enfrentar exitosamente al bebé con cólicos:

- Tómese un descanso – pídale a su pareja, a miembros de la familia o a amigos que le cuiden el bebé por un tiempo, y aproveche las ofertas de cuidados de niñeras. Si nadie puede sustituirla y se siente frustrada, los expertos recomiendan que ponga a su bebé en un lugar seguro (como la cuna o el asiento del auto) y abandone la habitación por un minuto. Tome un respiro profundo para autocontrolarse, y luego regrese con su bebé.
- Manténgase positiva – los cólicos de su bebé no indican que usted sea una mala madre.
- Expresé sus sentimientos – puede ser de mucha ayuda conversar sobre esto con su pareja o con alguien que sepa escucharla.

Los bebés pueden llorar más si sienten tensión o ansiedad. Si los cólicos de su bebé la están haciendo sentir tensa, ansiosa o como que puede perder el control, contacte a su enfermera de práctica avanzada.



Notas
