

Cuando su bebé llora: Cómo calmar a un bebé inquieto o con cólicos



(Crying and Your Baby: How to calm a fussy or colicky baby)

Los bebés lloran por distintas razones. El llanto es uno de los modos en que un pequeño nos dice lo que necesita. Tal vez tenga hambre, su pañal esté sucio o simplemente quiera un poco de atención. (Vea la lista de verificación al final de este folleto.) Si no es posible calmar a un bebé que llora, la causa podría ser un cólico. Continúe leyendo sobre los cólicos y cómo calmar a un bebé que no para de llorar.

¿Qué es un cólico?

Cólico es la palabra que se usa para describir a los bebés saludables que lloran mucho y a los que es difícil calmar. Nadie sabe a ciencia cierta cuál es la causa de los cólicos, pero podría consistir en una inmadurez del sistema digestivo. En general, los bebés con cólicos están inquietos pero continúan ganando peso y desarrollándose normalmente. Si esto le preocupa, es mejor que consulte con el médico del niño para cerciorarse de que no hay otra causa médica.

¿A quiénes les da cólicos?

Aproximadamente uno de cada cinco bebés padece de cólicos. Cada bebé es diferente pero en general...

- Los cólicos comienzan cuando un bebé tiene de dos a cuatro semanas de edad y por lo general alcanzan su punto crítico hacia las seis semanas de edad.
- Los cólicos suelen comenzar a mejorar alrededor de las ocho semanas de edad, justo cuando el bebé empieza a hacer gorjeos y a sonreír socialmente.
- Los cólicos suelen resolverse hacia el tercer o cuarto mes, pero pueden durar hasta los seis meses de edad.

¿Cómo sé si mi bebé tiene cólicos?

Éstos son algunos de los modos en que actúa un bebé con cólicos:

- El llanto es intenso, a veces hasta por tres a cinco horas al día. Entre los episodios de llanto, el bebé actúa normalmente.
- El llanto suele ser predecible, a menudo a la misma hora cada día. Suele ocurrir al atardecer y las primeras horas de la noche.
- Al llorar, es común que el bebé suelte gases, encoja las piernas hacia arriba o las estire hacia afuera.

Cómo calmar a un bebé inquieto o con cólicos

He aquí algunas sugerencias para tratar de calmar a un bebé que no para de llorar. Es posible que necesite de unos cuantos ensayos, pero con paciencia y práctica, descubrirá qué funciona y qué no funciona en el caso de su bebé.

- **Envuelva al bebé** en una frazada grande y delgada (pida a su enfermera o pediatra que le muestre cómo hacerlo correctamente) para ayudarlo a sentirse seguro.
- **Sostenga al bebé** en sus brazos y coloque su cuerpo ya sea sobre su costado izquierdo para ayudarlo en la digestión, o de estómago para brindarle apoyo. Frótle con delicadeza la espalda. Si el bebé se duerme, recuerde acostarlo siempre boca arriba en su cuna.
- **Cálmelo con sonidos relajantes.** Los sonidos que le recuerdan al bebé el interior del útero pueden ser relajantes, tales como un aparato que emita "ruidos blancos", el murmullo de un ventilador o una grabación de los latidos del corazón.
- **Pasee a su bebé en un portabebés o mézalo.** El balanceo le recuerda al bebé los movimientos que sentía dentro del útero.
- **Evite alimentar en exceso al bebé** puesto que esto podría causarle incomodidad. Procure esperar por lo menos de dos a dos horas y media desde el comienzo de una toma hasta el comienzo de la siguiente.
- **Si aún no es el momento de alimentar al bebé, ofrézcale un chupón o ayúdelo a encontrar uno de sus dedos para que lo chupe.** Muchos bebés pequeños se calman al succionar algo.
- **Si la sensibilidad a los alimentos es la causa de la molestia, un cambio en la dieta podría ser útil.**
 - Si el bebé es amamantado, la madre podría tratar de cambiar su propia dieta. Reduzca su consumo de productos lácteos o de cafeína y fíjese si su bebé parece menos inquieto como consecuencia. Si no nota ninguna diferencia después de hacer estos cambios, reanude su dieta habitual. Evitar las comidas picantes o que producen gases, como cebollas o repollo, resulta efectivo para ciertas madres, pero esto no ha sido científicamente comprobado.
 - Si el bebé es alimentado con leche de fórmula, pregunte al pediatra si debe ensayar otra marca. Esto surte efecto en algunos casos.
- **Lleve un diario de los momentos en los que su bebé está despierto, dormido, comiendo o llorando.** Anote cuánto tarda su bebé en comer o si llora más después de comer. Hable con el pediatra acerca de estos comportamientos para ver si el llanto está relacionado con el sueño o la alimentación del bebé.
- **Limite cada siesta durante el día a no más de tres horas.** Mantenga al bebé calmado y tranquilo cuando lo alimente o lo cambie en la noche evitando las luces brillantes y los ruidos tales como el televisor.

Lísta de verificación: ¿Qué necesita mi bebé?

Las siguientes son otras posibles razones del llanto del bebé así como algunos consejos para satisfacer esa necesidad.

Si su bebé...

Tiene hambre. Lleve la cuenta de las horas en que lo alimenta y esté pendiente de las señales tempranas de hambre, como hacer ruidos con los labios o llevarse los puños a la boca.

Tiene frío o calor. Vístalo con la misma cantidad de capas de ropa que tiene usted para que se sienta cómodo.

Tiene el pañal mojado o sucio. Revise el pañal. En los primeros meses de vida los bebés mojan y ensucian muchos pañales.

Está escupiendo o vomitando mucho. Algunos bebés tienen síntomas de reflujo gastroesofágico (GER, por sus siglas en inglés) y la inquietud que esto causa puede confundirse con cólicos. Comuníquese con el pediatra si su bebé está inquieto después de alimentarlo, escupe o vomita demasiado y está perdiendo peso o no gana peso.

Está enfermo (tiene fiebre u otra enfermedad). Tómele la temperatura al bebé. Si es menor de dos meses y tiene fiebre, llame al pediatra de inmediato.

Sobre-estimulado. Vea "Modos de calmar a un bebé inquieto o con cólicos".

Aburrido. Cántele suavemente o tararee una canción. Sáquelo a pasear.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

Información importante para mamás y papás

Si se siente estresado(a) y a punto de llorar o gritar, acueste al bebé en un lugar seguro y haga un alto. Pídale a un familiar o a uno de sus amigos que cuiden al bebé por un tiempo corto. Usted necesita tiempo a solas, aunque sea una hora para refrescarse. Recuerde: NUNCA sacuda a su bebé.

Recuerde también que está bien colocar al bebé en su cuna por unos 10 a 15 minutos si continúa llorando, siempre y cuando lo haya alimentado, sacado los gases y cambiado y se haya cerciorado de que no le pasa nada malo. A veces tanto usted como su bebé necesitan un descanso.

Comuníquese a su propio proveedor de cuidado si experimenta depresión o está teniendo dificultades con sus emociones.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 60,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría
Sitio electrónico en la red Internet: www.aap.org

Derechos de autor © 2008
Academia Americana de Pediatría
Todos los derechos reservados.