

17.8. Cólico del lactante

En las primeras semanas de vida, algunos bebés pueden tener **ataques de llanto** sin una causa que los explique. A veces durante el llanto, el bebé dobla las piernas sobre la barriga y la piel se pone roja. Estas crisis se dan normalmente por las noches o después de las tomas, y pueden durar entre algunos minutos hasta 2-3 horas al día. No se acompaña de vómitos, diarrea o fiebre y la exploración del bebé es siempre normal. Se solucionan espontáneamente a los 3-4 meses de nacer.

¿Qué puede hacer?

Para prevenir los cólicos del lactante

- Evite que las tomas sean excesivas o muy rápidas. Alimente al bebé en una zona de la casa tranquila, sin ruidos.
- Después de las tomas **favorezca el eructo**.
- Coja al bebé con más frecuencia, llévelo colgado del pecho con mochila portabebés durante el día, coloque al niño en su regazo y déle masaje en la espalda. Esto no hará que su hijo sea más mimado o se malcrie.

A LOS PADRES

- No deben preocuparse, no están haciendo nada que sea la causa del cólico.
- Si pueden, intenten salir sin el bebé y distraerse de vez en cuando. Busquen el apoyo de otros familiares que puedan quedarse en alguna ocasión con el bebé.
- **Tengan un poco de paciencia**, los cólicos desaparecerán cuando el niño tenga 3-4 meses.

EN CASO DE CÓLICO

- **No existen medicamentos** para tratar el cólico.
- **No le dé al bebé remedios caseros** como el anís estrellado.
- Aunque ya sepa que su bebé tiene cólicos, compruebe siempre que no hay alguna otra causa que pueda producir el llanto, como hambre, sed, calor, frío o el pañal sucio. También hay que descartar que tenga fiebre o alguna infección.

- Siéntese junto al bebé y acarícelo suavemente. Si no calla, puede mecerle en la cuna o en los brazos e intente calmarlo hablándole o cantándole una nana.
- Si continúa llorando, puede darle un baño de agua templada o ponerlo en el cochecito y mecerlo.
- Los movimientos rítmicos (por ejemplo, balancearlo en la cuna o pasearlo en automóvil) pueden relajarlo y aliviar las crisis de llanto.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Siempre que lo precise consulte con su médico para salir de dudas.
- Si no soporta más la situación y se encuentra muy nervioso.
- Si el bebé no gana peso.
- Si el llanto se acompaña de otros síntomas: fiebre, vómitos, diarrea o estreñimiento.
- Si el dolor cólico dura más de 3-4 meses

¿Dónde conseguir más información?

- www.familiasalud.es/vivimos-sanos/salud-emocional/colico-del-lactante
- <http://enfamilia.aeped.es/temas-salud/colicos-lactante>
- <http://familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/colic.html>
- http://seup.org/pdf_public/hojas_padres/colico.pdf

