

* ¿Está llorando mi bebé porque tiene cólico?

Oír a un bebé llorar por largo tiempo puede causar estrés y hasta coraje. Los bebés lloran por muchas razones, pero algunos lloran porque tienen cólico.

* ¿Qué es exactamente el cólico?

A pesar de que es un problema común, la causa del cólico se desconoce. Los bebés se pueden poner molestos, pero cuando tienen cólico pasan por periodos largos de llanto repentino, inexplicable y continuo. Es posible que la causa del llanto sea un dolor de estómago.

Los doctores muchas veces dicen que un bebé sano tiene cólico si:

- Llora más de tres horas al día, más de tres días a la semana, por más de tres semanas.
- Empieza este proceso durante las primeras 2 a 6 semanas de vida.
- Deja de ocurrir entre los 3 y 4 meses.

Otras señales de un bebé con cólico pueden ser:

- No se calma con facilidad
- Endurece las piernas, doblándolas por el dolor, o aprieta los puños
- Expulsa muchos gases
- Regurgita y llora durante y después de alimentarse
- No se queda dormido mucho tiempo

La producción excesiva de leche materna (demasiada leche materna) puede causar cólico al bebé que se alimenta con pecho. Las mamás con producción excesiva de leche materna a menudo tienen llenura en los senos, la leche les gotea durante y entre las tomas, y les sale con fuerza.



* ¿Qué puedo hacer?

A pesar de que no hay cura para el cólico, intente hacer lo siguiente para calmar al bebé si está molesto y llora:

- Ponga música tranquilizante o hablele al bebé en voz baja.
- Dele al bebé un masaje suave.
- Acuéstese con el bebé encima de usted, teniendo contacto de piel a piel.
- Envuelva al bebé cómodamente en una cobija.
- Cargue al bebé de un lado o en su estómago (boca abajo).

(Continúa al otro lado)



¿Qué puedo hacer?

(Continuación del otro lado)

- Meza o mueva al bebé suavemente en sus brazos.
- En el oído del bebé, haga un sonido fuerte de “Shhh” para callarlo.
- Lleve a su bebé a pasear en el carro o a dar un paseo vigoroso en la carriola.
- No le dé jugo, especialmente de manzana, de uva blanca ni de pera, pues pueden causar gases.
- Si el bebé que se alimenta de pecho tiene señales de cólico y usted tiene señales de producción excesiva de leche materna, hable con el consejero de lactancia materna de WIC o vea www.breastmilkcounts.com para saber qué puede hacer acerca de la producción excesiva de leche materna.

* ¿Qué hago si nada lo calma?

1. Lleve al bebé al doctor o a la clínica para ver si tiene un problema médico. El cólico tal vez no tenga nada que ver con la leche materna o con la fórmula que le da. De todas formas, es importante que el doctor lo examine.
2. Consulte con el doctor antes de usar cualquier medicamento.
3. No importa qué tan molesta o enojada se sienta, no sacuda al bebé. Sacudirlo podría causar problemas graves, como daño cerebral o hasta la muerte. Permita que una persona que esté más calmada le ayude con el bebé. Si usted o su pareja necesitan ayuda con el llanto continuo del bebé, llame a la Shaken Baby Alliance al 1-877-636-3727 (1-877-6-END-SBS).
4. Recuerde: sea paciente y pídale a alguien que le ayude. El cólico por lo general desaparece dentro de tres a cuatro meses.



Para más información sobre el cólico, vaya a los sitios web de la American Academy of Pediatrics www.aap.org/topics.html o de la Mayo Clinic www.mayoclinic.com/health-information.