



Departament de Pediatria
Hospital Universitari Quirón Dexeus
C/ Anglí, 31, 2^a planta
08017 Barcelona
Tel.: 93 205 57 57
Fax: 93 205 05 23
www.pediatriadexeus.com

ELS CÒLICS DEL PRIMER TRIMESTRE

Fulls d'Informació Sanitària (FIS)

El còlic del lactant és un trastorn molt freqüent. Més del 30% dels nadons el pateixen i no se sap del cert què el causa, tot i que hi ha varies hipòtesis. Sembla bastant probable que la causa principal dels còlics sigui la incapacitat del nadó per eliminar una excessiva producció de gas intestinal, que pot estar provocat per una mala tècnica d'alimentació, que fa que empassi massa aire junt amb el fet que passa moltes hores en posició horitzontal. Una altra teoria sostindria que els còlics els causa un augment en la producció d'algunes hormones de l'intestí, la qual cosa fa que la freqüència i intensitat dels moviments intestinals sigui massa alta. També es creu que poden ser deguts a una intolerància a les proteïnes de la llet adaptada o a que la mare, si li dona el pit, consumeix massa llet, però aquesta explicació només correspon a uns pocs casos.

COM PUC SABER SI EL MEU FILL TÉ CÒLICS?

Els còlics provoquen episodis d'un plor molt intens i aparentment inexplicable que alteren la rutina d'un nen o nena que altrament sembla sa i tranquil la resta del dia. Normalment comencen després del biberó, tot i que poden presentar-se a qualsevol hora, si bé són més freqüents durant la nit. Els còlics poden aparèixer a partir de la primera setmana de vida i arribar a durar més de 2 hores cada episodi, diàriament, durant els 3 primers mesos de vida del nadó. Els còlics es solen reconèixer perquè el nen plora molt, mou les cames flexionant-les sobre l'abdomen —de vegades també els braços—, apreta els punys, fa ganyotes, sembla tenir mal de panxa i està irritable, tot i que si no porta massa estona plorant, el normal és que es tranquil·litzi quan l'agafem a coll.

COM PUC SABER SI EL MEU FILL PLORA MÉS DE LO NORMAL?

Respecte al plor, hi ha tres tipus de nens:

- Els que ploren poc: 25% de casos. Són lactants que ploren 30-60 minuts durant 24 hores.
- Els que ploren normal: 50% de casos. Són lactants que ploren 90-120 minuts en 24 hores.
- Els que ploren molt: 25% de casos. Són lactants que ploren 120-180 minuts o més en 24 hores.

Els nadons ploren més en el període comprès entre la 3^a i la 9-12^a setmana i després ploren cada cop menys. També és més freqüent que plorin durant la franja horària que va de les 18:00 a les 8:00 i menys habitual que plorin de 9:00 a 17:00.

QUÈ ES POT FER?

Quan porteu el nen al pediatre, comenteu-li el problema. A la revisió us confirmaran si poden ser còlics o no i us donaran un tractament o unes pautes a seguir, entre les quals hi figuren aquestes:

- Manteniu sempre la calma: Penseu que de vegades el nerviosisme dels pares s'encomana i fa que els nens es posin més irritables. Tot i que es una situació estressant, mireu de mantenir-vos tranquils i tenir paciència.
- No li doneu massa menjar ni massa poc: Potser plora perquè pren poca llet. De vegades, és difícil determinar exactament quanta llet ha pres si se li està donant el pit, i potser s'adorm però es queda amb gana.

Igualment, si pren massa biberons o massa seguits o si li esteu donant el pit i teniu molta llet, també podeu provocar que estigui massa tip i no es trobi bé. Reviseu aquestes coses i corregiu-les.

- Intenteu que mengi bé i que s'agafi bé al pit o a la tetina del biberó: De vegades, el nadó no menja de gust per diverses raons. Potser el mugró és petit o resulta que només xuma del mugró i no del mugró i la arèola, que és lo correcte. O potser les mugroneres no estan ben adaptades. O a lo millor la vàlvula del biberó no deixa córrer bé la llet, o la tetina és massa petita o gran, o no està còmode mentre menja perquè la postura no és correcte, o igual li queda el nas tapat i li costa respirar mentre menja. Reviseu i corregiu aquests aspectes.
- Mireu que no estigui incòmode: De vegades pot estar massa abrigat en relació a la temperatura que fa, o massa poc, o portar la roba massa apretada, o dormir sota mantes massa pesades. Potser hi ha massa humitat o sequedat, o potser ha passat massa temps a coll, o massa poc. Potser se l'ha de canviar o té el culet irritat, o va una mica brut. Si alguna d'aquestes coses pot fer-lo plorar, arregleu-ho.
- Agafeu-lo a coll: És molt probable que el nadó trobi a faltar el ritme de vida intrauterí al que s'havia acostumat, quan sentia els batecs del cor i la respiració de la mare durant tot el dia i tota la nit. Si l'agafeu a coll, l'abraceu, l'acaricieu i el passegeu, el nen se sentirà millor. No tingueu por de que s'acostumi o de malcriar-lo perquè això no passa abans dels 4 mesos. Al contrari, s'ha demostrat que agafar el nen sovint durant unes 3 hores al dia mentre no plora fa que el plor disminueixi fins a un 50% menys en general.
- No li doni menjar cada vegada que plora: Els nens no ploren sempre perquè tenen gana. De fet, a l'estómac li costa més de 2 hores buidar-se, o sigui que, almenys esperi aquest temps entre una menjada i la següent. Si li dona el pit, miri de no prendre massa cafè, té o begudes amb estimulants.
- No el deixeu dormir massa durant el dia: Si ja porta tres hores dormint, desperteu-lo suaument i jugueu-hi una estona.
- Teniu-lo en posició vertical tanta estona com pugueu: Poseu-se'l en una motxilla per nens o una mica incorporat en una "tumbona" adaptada a la seva edat. No oblideu moure'l de tant en tant i canviar-lo de posició tant en un cas com en l'altre, i feu lo mateix quan estigui al bressol.
- Mireu que estigui còmode: Podeu seure, poseu-se'l sobre les cuixes i moure-li les cames amunt i avall suaument. O acurrucar-lo en un extrem del bressol, ben tapadet si fa fred, o embolicat en una manta petita de coll en avall i amb els braços als costats perquè se senti protegit. Podeu donar-li copets suaus a l'esquena o fer-li massatges per ajudar-lo a fer el rotet després dels àpats —tot i que no és obligatori ni imprescindible—. I també podeu tombar-lo i fer-li massatges a la panxa o moure-li les cames fent la bicicleta. Aquestes coses solen ajudar-lo a sentir-se millor.
- Banyeu-lo en aigua tèbia o canteu-li cançons i parleu-li: Si sent una remor continua i rítmica, com ara una música baixa i tranquil·la o un soroll de fons regular —com un ventilador—, se sentirà millor. També podeu gravar un d'aquests sorolls en una cinta i posar-li, o comprar CDs amb sons naturals, com onades o pluja, que també van bé. Fins i tot podeu ballar suaument amb ell amb alguna música tranquil·la i no molt alta.
- Procureu no esgotar-vos: Feu la migdiada per si la nit va malament, o demaneu ajuda a la parella o a familiars o amics, que us facin coses de casa o vigilin els altres fills. Penseu que cuidar un nen amb còlics és feina de dues persones. Si podeu, llogueu una cangur de confiança perquè pugueu sortir a esbargiu-se de tant en tant, i procureu parlar amb altres adults durant el dia.
- Si li doneu el pit, procureu no deixar-ho: Si el nen necessita més calories, el pediatre us pot indicar com preparar un suplement de biberó, però la llet materna és la més recomanable. Si ja pren biberó, procureu no canviar de marca si el pediatre no us ho diu, i consulteu de seguida si veieu que el nen té vòmits o diarrees freqüents.
- No li doneu cap medicament sense haver consultat abans al pediatre: Els medicaments pels còlics no són massa efectius i els que contenen sedants poden ser perillosos per nens tan petits. La idea de que posar el termòmetre o un supositori a l'anus va bé per fer "expulsar gasos" és errònia i no serveix per res més que per irritar la mucosa anal —i al nen—. No s'ha demostrat científicament l'eficàcia dels preparats a base d'herbes.
- El xumet pot utilitzar-se com a últim recurs: Proveu de posar-li el xumet per calmar-lo, però no ho feu durant els primers dies de vida perquè s'ha d'acostumar primer a la consistència, elasticitat, sabor i tacte del pit. Si només li doneu el pit, probablement tampoc el vulgui, però es pot provar.
- Si ja heu fet tot el que heu pogut i el nen segueix plorant, deixeu-lo plorar fins que s'adormi sol: Deixeu-lo al bressol, apagueu la llum i aneu-se'n a una altra habitació.