

EL CÓLICO DEL LACTANTE

Hojas de Información Sanitaria (HIS)

¿QUÉ ES EL CÓLICO DEL PRIMER TRIMESTRE?

El cólico del primer trimestre se caracteriza por episodios de un llanto agudo que parece inexplicable y que altera a un niño que por lo demás parece sano, saludable y tranquilo durante el resto del tiempo. Se inicia generalmente después de las tomas, aunque puede suceder a cualquier hora sin relación con ellas. Es más frecuente durante la tarde / noche y puede durar más de 2 horas. Estos episodios aparecen a partir de la primera semana de vida y probablemente se extenderán durante los primeros 3 meses de vida con una frecuencia diaria. Pueden acompañarse de movimientos de flexión de las piernas sobre el abdomen, flexión de brazos, apretar de puños, muecas diversas, irritabilidad general y emisión de gas intestinal. El lactante suele consolarse si le cogemos en brazos, a no ser que se le haya dejado llorar durante mucho rato.

CÓMO AVERIGUAR SI EL LACTANTE LLORA MÁS DE LO NORMAL

Para poder apreciar si el lactante llora más de lo normal le conviene saber que, en esquema y en cuanto al llanto, hay tres tipos de niños normales:

- **Los que lloran poco:** 25% de casos. Son lactantes que lloran una media de 30 a 60 minutos diarios.
- **Los que lloran lo normal:** 50% de casos. Son lactantes que lloran una media de 90 a 120 minutos al día.
- **Los que lloran mucho:** 25% de casos. Son lactantes que suelen llorar de 2 a 3 horas al día.

El niño tiene más horas de llanto desde la 3ª a la 9-12ª semana, y luego éstas descienden paulatinamente. El periodo de llanto es más frecuente (75% del total) desde las 18:00 a las 8:00 h., y menos frecuente (25% restante) de las 9:00 a las 17:00 h.

¿CUÁL ES LA CAUSA DEL CÓLICO DEL LACTANTE?

El cólico del lactante es un trastorno muy frecuente (más del 30% de lactantes lo padecen en alguna medida) de causa desconocida, aunque hay muchos factores que pueden estar implicados en su aparición. El pediatra intentará remediar esta situación y le indicará tratamientos variados hasta encontrar aquel que le vaya mejor.

En unos pocos casos, el llanto está producido por causas digestivas, la más frecuente de las cuales es la intolerancia a las proteínas de la leche que toma el niño (si toma biberón —la leche está adaptada a partir de la leche de vaca—) o porque la madre ingiere excesivos productos lácteos (si las tomas son del pecho). Pero en la mayoría de ocasiones existe un aumento en la producción de gas intestinal o una incapacidad para su correcta eliminación. Esto puede deberse, como hemos dicho, a una intolerancia a la lactosa de la leche. Pero casi siempre ocurre por una mala técnica de alimentación, en la que el lactante traga demasiado aire, más el hecho de que pasa muchas horas en posición horizontal en la cuna. También se cree que los cólicos podrían estar causados por un aumento en la producción de algunas hormonas del intestino (motilina, gastrina, etc.) que incrementarían demasiado la frecuencia e intensidad de los movimientos intestinales.

¿QUÉ SE PUEDE HACER?

A continuación encontrará una lista de cosas que pueden aliviar a su hijo/a si tiene cólicos, aunque primero debería acudir al pediatra para confirmar si lo que tiene son cólicos o no:

- **Mantenga siempre la calma:** Debe llevar el niño al pediatra al menos una vez para comentar el problema de los cólicos. El lo revisará y le confirmará si el niño/a es normal y no tiene ninguna enfermedad, y le recomendará un tratamiento. Pero hay que tener en cuenta que a veces, la ansiedad de los padres también puede desencadenar del llanto del niño y no sólo ser la consecuencia lógica de éste. Es recomendable, por tanto, procurar no irritarse si el lactante llora y tener paciencia para no empeorar la situación.
- **Compruebe que no está hambriento o demasiado lleno:** Un escaso aporte de leche materna o biberón puede ser la causa del llanto. Igualmente, si el lactante está demasiado lleno (le esta dando de comer muy a menudo, le da un suplemento de biberón demasiado grande, Vd. tiene mucha leche, etc.) también puede que llore. Revise estos aspectos y trate de corregirlos.
- **Intente que coma a gusto y se coja bien al pecho o a la tetina del biberón:** A veces, el lactante no come a gusto por varias causas, entre las que destacan las siguientes: el pezón es muy pequeño, el lactante chupa sólo del pezón y no del pezón y la areola, las pezoneras están mal adaptadas, los biberones con válvulas, los biberones con agujeros demasiado pequeños o grandes, la mala postura al alimentarlo o la nariz tapada.
- **Compruebe que no esta incómodo/a:** Hay varios factores que pueden incomodar al lactante, entre los cuales destacan los siguientes: la ropa demasiado apretada, el exceso (calor) o la falta de ropa de abrigo (frío), la falta de contacto con los padres o el exceso de contacto, y la humedad (compruebe que no va mojado/a o sucio/a).
- **Levántelo y cójalo en brazos:** Probablemente su bebé echa en falta el ritmo de vida intrauterino, cuando sentía los latidos del corazón y la respiración de la madre durante todo el día. Se sentirá satisfecho y calmado si le coge, le abraza y le acaricia, actividades rítmicas muy útiles. Tenga presente que el lactante no se acostumbrará: no lo "malcriaremos" por tenerlo en brazos a menudo durante los primeros 3 ó 4 meses. Intente cogerlo en brazos varias veces al día (preventivamente). Se ha comprobado que coger a los niños durante 3 h. al día cuando no están llorando reduce luego la tasa de llanto diario al 50%.
- **No le dé de comer cada vez que llora:** El hecho de estar hambriento no es la única razón del llanto. Al estómago le cuesta más de 2 h. vaciarse. Así pues, espere al menos este tiempo entre comidas. Si Vd. le da el pecho, no debería tomar mucho café, té o bebidas con cafeína ni otros estimulantes.
- **Evite que duerma excesivamente durante el día:** Si ha dormido ya tres horas seguidas, despiértele suavemente y juegue con él o estímúlelo.
- **Mantenga al niño en posición vertical durante el mayor tiempo posible:** Procurando que no se sienta incómodo, póngale en una mochila para niños y pasee con él. También puede ponerle un poco incorporado en una tumbona para niños. No olvide cambiarle de posición de vez en cuando, tanto si está en brazos como si está en la cuna.
- **Procure que se sienta confortable:** Siéntese, acuéstese sobre los muslos y mueva las piernas arriba y abajo con un ritmo suave. Acurrúquelo en un extremo de la cuna, o envuélvalo en una manta pequeña de cuello para abajo y con los brazos a los lados, de manera que se sienta más protegido. Dele golpecitos o frótele la espalda para hacerle eructar después de las comidas (aunque no es imprescindible). Hágale masajes suaves en la barriga o túbbele y muévale las piernas como si fuera en bicicleta.
- **Dele un baño templado o cántele y háblele:** Proporciónale un ruido continuo o rítmico, como música de radio suave (clásica), o un ruido de fondo regular (un ventilador o un aspirador). Grabe alguno de estos sonidos en una cinta y póngasela. Baile con el bebé al son de la radio o de alguna música agradable.
- **Minimice su propia fatiga y agotamiento:** Haga al menos una siesta diaria por si acaso la noche va mal. Pida ayuda a su marido o a alguna amiga o familiar para cuidar a sus otros hijos o para hacer las tareas de la casa. Cuidar a un niño que tiene cólicos es un trabajo para 2 personas. Contrate a una canguro para poder salir a despejarse de vez en cuando, y procure charlar con algún adulto durante el día, contarle sus sentimientos, etc.
- **Si le da el pecho, no deje de dárselo:** Si el bebe necesita más calorías puede darle un suplemento de biberón alguna vez al día (previa consulta con el pediatra), pero la leche materna es la más recomendable. Si le da biberón, no cambie de preparado (marca) a menos que su pediatra se lo indique, y consúltele en seguida si tiene diarreas o vómitos persistentes.

- **No le dé medicamentos sin consultar con el pediatra:** Las medicinas asequibles no son demasiado efectivas y las que contienen sedantes pueden ser peligrosas para los niños de esta edad. Colocar un termómetro o un supositorio en el recto para hacerle expulsar gases no sirve de nada salvo para irritarle el esfínter anal. No se ha demostrado científicamente la eficacia de los preparados a base de hierbas.
- **Puede usar el chupete como último recurso:** Aunque es probable que si le da el pecho exclusivamente, no lo quiera. No lo haga durante los primeros días hasta que el aporte de leche esté bien establecido: la consistencia, el sabor, el tacto, la elasticidad y por ello, la manera de succionarlo es distinta de la del pezón, y puede desorientar al lactante que está aprendiendo a mamar.
- **Si ha tenido en cuenta todo lo anterior y el niño parece estar bien pero continua llorando, deje que lllore hasta que se duerma solo:** Déjelo en su cuna, apague la luz y entorne la puerta. Váyase a otra habitación, encienda la radio o trate de distraerse.

RECUERDE: *Que el niño lllore sin razón aparente no quiere decir que Vd. no lo sepa cuidar bien o sea un mal padre o una mala madre.*