

# Enfrentarse a los cólicos

Ahora que eres una madre reciente, sabrás lo estresante que puede llegar a ser el llanto persistente que acompaña al cólico de un bebé. Pero recuerda que es algo muy frecuente que afecta hasta a 1 de cada 5 bebés y que normalmente desaparecen antes de los 4 meses. Aunque no se conoce la causa exacta de los cólicos, pueden deberse a problemas intestinales como mala digestión o gases, o a sensibilidad intestinal temporal a ciertas proteínas y azúcares presentes en la leche materna o en la fórmula infantil.

## Signos y síntomas

- Ataques intensos de llanto que duran 3 horas o más y que se repiten 3 o más días a la semana durante más de 3 semanas
- Llanto que el bebé acompaña cerrando los puños y acercando las rodillas al pecho
- Rostro sofocado o enrojecido
- Expulsión de aire durante el llanto

Aunque estos ataques de llanto pueden ocurrir en cualquier momento del día o de la noche, el llanto persistente comienza normalmente a última hora de la tarde o a primera hora de la noche (cuando ya estás cansada y eres menos capaz de tolerarlo)

## Consejos para ayudar a tu bebé

### Usa el movimiento

- Pasea a tu bebé en una mochila
- Mécele suavemente sobre el hombro
- Coloca al bebé boca abajo en tu regazo para presionarle la tripa
- Dale un paseo en su cochecito o una vuelta en coche

### Reduce los estímulos

- Acuesta al bebé en una habitación tranquila y a oscuras
- Utiliza un "ruido blanco" repetitivo, como el que produce un secador, un ventilador eléctrico, la lavadora o la aspiradora

### Durante las tomas

- Sienta a tu bebé erguido durante la toma para evitar que trague demasiado aire
- Haz que tu bebé expulse aire después de la toma
- Masajea suavemente la tripa del bebé para ayudar a mover el aire atrapado

### Intenta distraerle

- Abraza a tu bebé durante un episodio de llanto
- Báñalo con agua templada
- Prueba a darle un masaje

## Consejos para afrontar la situación

- **Mantén la calma** - si sientes ansiedad o frustración, tu bebé posiblemente lo perciba y llore más todavía
- **Tómate un descanso** - si notas que estás al límite, es mejor que dejes al bebé en un lugar seguro y te vayas a otro lugar hasta que te recuperes
- **Recurre a amigos y familiares** - todos los padres necesitan un descanso e incluso una simple hora de descanso a solas puede ayudar a afrontarte mejor la situación
- **Duerme todo lo que puedas** - trata de descansar cuando tu bebé esté dormido
- **Habla con otros adultos** - en lugar de pasar todo el tiempo con tu bebé, puede que te resulte útil conocer a otros padres que puedan haber pasado por experiencias similares
- **Recuerda** - ¡Los bebés dejan de tener cólicos cuando crecen!

## Cuándo debes hablar con tu médico

Si te está resultando difícil afrontar la situación habla con tu médico general.