

Cólicos: Qué Hacer Cuando su Bebé Tiene Cólicos

Cualquier mamá o papá, ya sea primeriza/o o no, comprende que el llanto sólo es una parte de vivir con un bebé recién nacido. No obstante, cuando el llanto de su bebé pareciera no tener fin, podrían existir otras causas diferentes al hambre o a los dolores provocados por los gases a las que debería culpar. Los cólicos son una condición relativamente común, la cual afecta a cerca del 20% de todos los bebés recién nacidos.

A pesar de que los niños con cólicos parecerían estar sufriendo; la realidad es que los mismos no le estarán causando ninguna clase de dolor al bebé. Por supuesto, ésto no debería dejar de ser una señal de alarma tanto para los padres como para el bebé. La buena noticia es que existen cosas que le permitirán hacer que su vida y la de su bebé sea más sencilla. ¿Mi Bebé Tiene Cólicos? Cuando su bebé recién nacido es saludable y está apropiadamente alimentado, regularmente llorará por lo que parecerán extensos períodos de tiempo, por lo que usted debería tener en cuenta la posibilidad de que el mismo/a tenga cólicos. Algunos de los signos más comunes de los cólicos son: •Si llorara al menos tres horas por día, tres o cuatro días por semana. •Cuando el llanto excesivo comenzara cuando su bebé cumpliera entre dos y seis semanas, y el bebé continuara llorando hasta cumplir los tres meses de vida. •Cuando le costara dormir y/o estuviera frecuentemente constipado/a. •Un bebé recién nacido que padece cólicos llorará y tenderá a mantener sus bracitos y sus piernitas firmemente pegadas a su cuerpo. Por otra parte, su rostro se enrojecerá y podría llegar a despedir muchos gases. El llanto tenderá a empeorar por las noches, si se lo comparara con otras horas del día. Causas de los Cólicos Desafortunadamente, los profesionales médicos aún están muy lejos de hallar la causa específica por la cual ciertos organismos desarrollan cólicos. Algunos han especulado que los problemas gastrointestinales podrían ser una de las causas, pero la mayoría concuerda en que, a pesar de que el gas que se acumula en el abdomen puede llegar a agravar los cólicos, seguramente no será la causa de los mismos. Otras posibles causas del desarrollo de cólicos incluyen: •El temperamento del bebé. Los bebés que son más sensibles tienden a llorar con mayor facilidad. •Un sistema nervioso inmaduro. Si su sistema nervioso aún no estuviera completamente desarrollado, el bebé aún no tendría la posibilidad de dejar de llorar espontáneamente. •Tomando en cuenta a las mamás, se ha descubierto que las mujeres que fuman mientras están embarazadas, tienen un extenso trabajo de parto, necesitan la administración de una epidural, o requieren el uso de fórceps durante el trabajo de parto, son más propensas a dar a luz bebés que sufran de cólicos. Qué Podría Hacer por su Bebé Ya que aún no se ha establecido una causa concreta que provoque el desarrollo de cólicos, tampoco se ha encontrado una cura para los mismos. La buena noticia, no obstante, es que los cólicos durarán un tiempo limitado: a medida que los bebés aprenden a calmarse a sí mismos/as y desarrollan mejores destrezas sociales, sus cólicos tienden a aliviarse y a desaparecer (aproximadamente a los tres meses de vida).

Naturalmente, este retraso podría no ser considerado por los padres de bebés recién nacidos como una buena noticia. Es por ello que mientras tanto, existirán algunos otros trucos que podrían ayudarla a afrontar este problema de la mejor manera posible. Si estuviera alimentando con mamadera a su bebé, debería considerar cambiar de fórmula. El hecho de cambiar de una fórmula basada en leche de vaca a una basada en leche de soja podría ser una posibilidad, ya que muchos bebés presentan problemas digestivos para procesar la lactosa contenida en la leche. Si estuviera amamantando, su dieta podría ser crucial. Hablando en términos generales, debería tratar de dejar de consumir habas, cebollas, ajo, albaricoques, repollos, brócolis, coliflores, comidas especiadas y cafeína, ya que se ha descubierto que estos alimentos y bebidas son los principales alimentos que irritan el sensible sistema digestivo de los bebés recién nacidos. Con el paso del tiempo y de manera gradual, podría ir reintroduciendo estos alimentos a su dieta para ver si alguno de ellos es la causa particular de este problema. Por otro lado, también debería tratar de dejar de ingerir alimentos y bebidas que contengan leche de vaca, ya que la lactosa contenida en esta clase de leche podría provocar que su bebé recién nacido tuviera algunos problemas para digerir su leche materna. También debería tratar de comer alimentos orgánicos. Los bebés que desarrollan cólicos tienden a acumular muchos gases. Para que su bebé pueda liberar los gases retenidos, intente hacerlo/a eructar frecuentemente. Por otra parte, también debería intentar nuevas posiciones para alimentar al bebé y nuevos biberones o mamaderas que contribuyan a reducir la cantidad de aire que su bebé traga mientras está siendo alimentado/a. Cuando el bebé comienza a llorar, algunos probados y testeados métodos para calmar a los bebés podrían serle de mucha utilidad; como por ejemplo: llevar a su bebé a dar un paseo en auto, realizar una caminata por los alrededores de su hogar con su bebé en brazos o en su cochecito, o acunarse suavemente con su bebé, utilizando una silla mecedora. Cuándo Pedir Ayuda A pesar de que tener un bebé que padezca de cólicos es relativamente normal, aún existen circunstancias en las cuales sería una gran idea buscar la ayuda de un profesional médico. Para descartar la posibilidad de que algo más le esté sucediendo, debería asegurarse de lo siguiente: •Que el bebé no llora porque tiene hambre, porque está cansado, o porque se siente incómodo por estar demasiado abrigado/a o demasiado desabrigado/a. •Ésto podría sonar bastante obvio, pero debería asegurarse de estar abrazando a su bebé la cantidad de veces que sea necesario. ¡Los bebés recién nacidos simplemente no pueden quejarse por obtener demasiada atención y afecto, es por ello que debería sacar provecho de esta oportunidad y llenar a su hijo/a de mimos y de abrazos! •Como precaución, también debería comprobar que su bebé no esté llorando porque se siente incómodo a causa de alguna erupción o paspadura causada por el pañal o por otro tipo de problema común. Si decidiera concertar una cita con el doctor, asegúrese de tener todos los detalles listos. Es muy importante saber cuándo llora el bebé, cuándo come y cuándo duerme. También debería estar atenta al patrón de sus evacuaciones intestinales. Ésto ayudará a su doctor a confirmar si no hay algunos otros factores a tener en cuenta. Finalmente, no se sienta culpable si experimenta sentimientos de frustración; el hecho de ser mamá o papá de un bebé que sufre de cólicos puede llegar a transformarse en una experiencia sumamente estresante. Tolerar el llanto constante de su hijo/a por extensos períodos de tiempo podría fácilmente destrozar los nervios de cualquier persona. Además, tal y como sucede con todos los padres, su reacción natural será ayudar a su hijo/a, y el hecho de no tener mucho conocimiento de lo que podría hacer para calmarlo/a podría ser extremadamente frustrante. Esta es la razón por la cual es tan importante

pedir ayuda antes de que pierda el control de todo; pídale a su pareja, a alguna amiga/o, a un vecino, o a un familiar que cuide de su bebé recién nacido por algunas horas, y de esta manera usted podrá relajarse un poco. Incluso, tomarse media hora al día para darse un baño relajante o para dar una caminata enérgica podría ser lo que necesita para volver a centrarse y recuperar sus fuerzas.