

## 17.8. Cólico del lactante

En las primeras semanas de vida, algunos bebés pueden tener **ataques de llanto** sin una causa que los explique. A veces durante el llanto, el bebé dobla las piernas sobre la barriga y la piel se le pone roja. Estas crisis se dan normalmente por las noches o después de las tomas, y pueden durar entre algunos minutos y 2-3 horas cada día. No se acompaña de vómitos, diarrea o fiebre y la exploración es siempre normal. Se solucionan espontáneamente a los 3-4 meses de nacer.

### ¿Qué puede hacer?

#### Para prevenir los cólicos del lactante

- Evite que las tomas sean excesivas o muy rápidas. Alimente al bebé en una zona de la casa tranquila, sin ruidos.
- Después de las tomas **favorezca el eructo**.
- Coja al bebé con más frecuencia, llévelo colgado del pecho con mochila portabebés durante el día, colóquelo en su regazo y dele un masaje en la espalda. Esto no hará que su hijo sea más mimado o se malcrie.

#### A LOS PROGENITORES

- No deben preocuparse, no están haciendo nada que sea la causa del cólico.
- Si pueden, intenten salir sin el bebé y distraerse de vez en cuando. Busquen el apoyo de otros familiares que puedan quedarse en alguna ocasión con el bebé.
- **Tengan un poco de paciencia**, los cólicos desaparecerán cuando el niño tenga 3-4 meses.

#### EN CASO DE CÓLICO

- **No existen medicamentos** para tratar el cólico.
- **No le dé al bebé remedios caseros** como el anís estrellado administrado en exceso puede provocar intoxicaciones.
- Aunque ya sepa que su bebé tiene cólicos, compruebe siempre que no hay alguna otra causa que pueda producir el llanto, como hambre, sed, calor, frío o el pañal sucio. También hay que descartar que tenga fiebre o alguna infección.



- Siéntese junto al bebé y acarícelo. Si no calla, puede mecerle en la cuna o en los brazos e intente calmarlo hablándole suavemente o cantándole una nana.
- Si continúa llorando, dele un baño de agua templada o póngalo en el cochecito y mézalo.
- Los movimientos rítmicos (por ejemplo, balancearlo en la cuna o pasearlo en automóvil) pueden relajarlo y aliviar las crisis de llanto.
- Algunas webs aconsejan, si toman biberón, utilizar hidrolizados de proteínas. Esto solo estaría indicado si se demuestra intolerancia a las proteínas de la leche de vaca.
- No hay evidencia sobre la eficacia de los antiflatulentos.
- No hay un criterio unánime respecto a la eficacia de los probióticos. Algunos estudios afirman que los bebés lactantes y con síntomas moderados-graves mejoran con la administración de *Lactobacillus reuteri* (10<sup>8</sup> UFC) una vez al día durante 21 días.

### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Siempre que lo precise, consulte con su médica o médico para salir de dudas.
- Si no soporta más la situación y se encuentra muy nervioso o nerviosa.
- Si el bebé no gana peso.
- Si el llanto se acompaña de otros síntomas: fiebre, vómitos, diarrea o estreñimiento.
- Si el dolor cólico dura más de 3-4 meses

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://enfamilia.aeped.es/temas-salud/colicos-lactante>
- <https://familydoctor.org/condition/colic/>
- <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/crying-colic/Paginas/Colic.aspx>