

Cólicos (niño llorón) - versión breve

(Colic, the Crying Baby - Brief Version)

¿Qué es el cólico?

Llanto inexplicable (ni por dolor ni hambre). Los períodos de llanto generalmente duran de 1 a 2 horas y el bebé se comporta bien entre uno y otro período. Generalmente, el bebé deja de llorar cuando se le carga. El cólico empieza antes de cumplir las 2 semanas de edad y generalmente cesa para los 3 a 4 meses.

Los cólicos tienden a presentarse en bebés que necesitan mucha atención y son de temperamento sensible. Los cólicos no son resultado de la crianza inadecuada de su hijo, así que no se culpe usted a sí mismo. Tampoco el exceso de gases ocasiona el cólico.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

- 1. Abrace y tranquilice a su bebé siempre que lllore sin razón aparente.** Una actitud tranquila y tierna es la mejor forma de ayudar a su hijo a relajarse y calmarse para dormirse. Considere lo siguiente para calmar a su bebé:
 - abrazarlo sentada en una mecedora.
 - mecerlo en su moisés.
 - envolviendo a su bebé en una manta liviana.
 - colocando a su hijo en una bolsa o portaniño tipo canguro.
 - ponerlo en un columpio de cuerda o en una silla vibratoria.
 - pasearlo en carreola ya sea dentro o fuera de casa en lugar de pasear en carro
 - hacer funcionar la espiradora o tocar un disco compacto con un sonido aburrido.
 - otras cosas que puedan ayudar, como un baño tibio o un masaje.
- 2. Como último recurso, deje que su hijo lllore hasta que se duerma por sí solo.** En caso de que ninguna de las medidas anteriores calme a su bebé después de 30 minutos y si ha sido alimentado recientemente, es probable que su bebé esté tratando de dormirse. Envuélvalo y póngalo en su cuna. Probablemente su bebé estará inquieto hasta que se quede dormido. Sin embargo, en caso de que continúe llorando durante 15 minutos, levántelo y trate de calmarlo mediante las actividades antes mencionadas.
- 3. Descanse y obtenga ayuda para sí misma.** Evite fatigarse. Tómese por lo menos una siesta al día. Pida a su pareja o a algún amigo/a o familiar que le ayuden con el cuidado de otros niños o con otros quehaceres. El cuidado de un bebé con cólicos requiere de dos personas.

Llame inmediatamente al médico de su hijo si:

- No puede encontrar la forma de calmar el llanto de su bebé.
- Siente temor de lastimar a su bebé.
- Su bebé parece muy enfermo o que tiene dolor.

Llame al médico de su hijo en horas de consulta si:

- Su bebé no aumenta de peso y puede parecer hambriento.
- Usted tiene algunas preguntas o inquietudes.