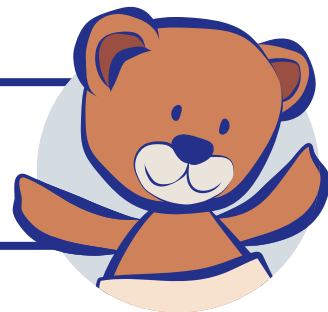


→ CÓLICO DE LACTANTE



¿QUÉ ES EL CÓLICO DE LACTANTE?

Son episodios de llanto intenso o irritabilidad de inicio repentino y recurrentes, que aparecen sin una causa aparente. Ocurren habitualmente durante la tarde-noche y pueden durar desde unos minutos a varias horas. Se inician a partir de los 15 días de vida y desaparecen hacia los 4 meses. Es bastante frecuente, ocurre en uno/a de cada cinco bebés.

¿POR QUÉ SE PRODUCE?

Se desconoce su causa concreta, aunque existen varias hipótesis como la hipersensibilidad ante determinados estímulos, las causas digestivas secundarias a la propia inmadurez o las alteraciones en la flora bacteriana intestinal entre otras...

¿CÓMO RECONOCERLO?

Se puede detectar porque se da un cambio brusco. Estando bien comienza a llorar de forma enérgica, incluso grita, se enrojece, encoge y extiende las piernas y se estira hacia atrás. Pone el abdomen duro y a veces expulsa gases. Da la sensación de que tiene hambre, aunque no se calma al tomar.

Para quien atiende parece grave, pero es un proceso madurativo de adaptación intestinal que mayoritariamente se soluciona a finales del tercer mes de vida. No es una enfermedad.

¿LE PUEDO DAR ALGÚN TRATAMIENTO?



En cuanto al uso de medicación, infusiones digestivas, homeopatía, osteopatía... no existe evidencia científica suficiente que la avale y por el contrario podrían generar perjuicios o intoxicación según los casos.

→ CÓLICO DE LACTANTE

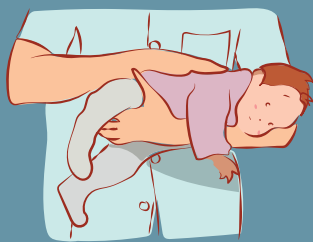
¿QUÉ PUEDO HACER?

No existe una solución válida y efectiva para todos los casos, aunque las siguientes medidas pueden ser de ayuda:

- Intentar establecer hábitos o rutinas en el día a día y evitar estimular en exceso.
- Pasear, acunarlo, el porteo, el balanceo, los baños de agua templada, el masaje suave en la tripa, estirar y flexionar sus piernas para ayudarle a expulsar gases; pasearle boca abajo sobre el antebrazo, o ponerle a succionar del pecho o del chupete una vez establecida la lactancia materna.
- Si toma la leche con mucha avidez es posible que trague mucho aire. Sujetarle unos minutos después de la toma en posición vertical, sobre el antebrazo o boca-abajo masajeándole la espalda y el abdomen con suavidad, para facilitar que expulse el aire.
- En lactancia materna, asegurarse de que vacíe bien un pecho antes de cambiarle al otro.

Es una situación que genera dudas, angustia e inseguridad. Intenta verlo como un proceso transitorio, buscar los apoyos que necesites para atender a tu bebé mientras descansas y mantener la tranquilidad.

EJERCICIOS FAVORABLES



- Pasearle boca abajo sobre el antebrazo.



- Tras la toma, sujetarle en posición vertical.



- Masajear la espalda.