



KAISER PERMANENTE
**PREVENTION
& SELF-CARE**

La prevención y el cuidado propio

Cólicos

Consejos Para El Cuidado Propio

Por desgracia, muchos nuevos padres conocen bien los cólicos, que a menudo les dan a los bebés por la tarde, al anochecer y en la noche. Los cólicos en sí no son una enfermedad; cólico es el nombre que se le da a varios problemas que hacen que los bebés encojan sus piernitas, aprieten la barriga y lloren.

Los doctores no saben cuál es la causa de los cólicos. En algunos bebés, parece que no hay manera de evitarlos. Lo que sí se sabe es que los cólicos generalmente no se deben a un problema en la alimentación del niño o a que él no tolere (aguante) la leche de vaca.

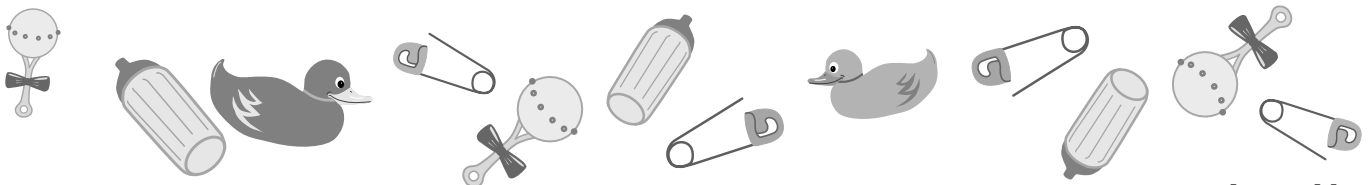
Por fortuna, los cólicos desaparecen a medida que el bebé crece, casi siempre para fines del tercer mes. En algunos bebés, los cólicos se quitan aún más pronto y a otros bebés nunca les dan. No hay un solo método que siempre sea efectivo para calmar los cólicos, pero usted puede probar varios remedios. (Por desgracia, lo que funcione una vez, quizás no le dé resultado a la siguiente. Use su imaginación y no se dé por vencido.)

Tratamiento en casa

- Lo más importante es que tenga calma y trate de relajarse. Si comienza a perder el control, deténgase un minuto y reflexione.

Nunca sacuda a un bebé porque podría dañarle el cerebro de modo permanente.

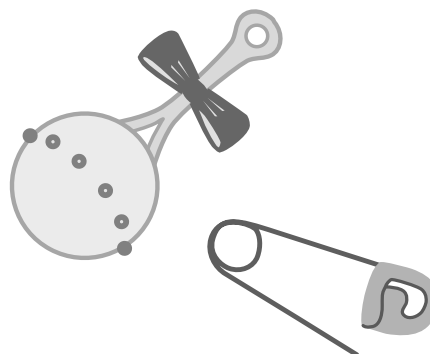
- Asegúrese de que el bebé esté comiendo suficiente, pero no demasiado. El problema podría ser el hambre y no el cólico.
- Asegúrese de que el bebé no trague mucho aire mientras coma. Cuando lo alimente, sosténgalo de modo que esté casi sentado (no acostado). Aliméntelo despacito. Ayúdelo a eructar varias veces. Después de que coma, vuelva a ponerlo casi sentado por 15 minutos.
- Si le da biberón a su bebé, use chupones con agujeros bastante grandes. Debe salir por lo menos una gota de leche fría por segundo. Si el agujero es muy pequeño, el bebé tragará más aire de alrededor del chupón.
- Entibie la leche de biberón a la temperatura del cuerpo. No la caliente demasiado.
- Procure que el niño coma, juegue y duerma más o menos a las mismas horas todos los días. Dele de comer en un ambiente tranquilo, sin luces brillantes ni ruidos fuertes.
- Asegúrese de que el pañal del bebé esté limpio, que el bebé no tenga ni mucho calor ni mucho frío y que no esté aburrido.



Véase al respaldo

- Dele un chupón al bebé y trate de mecerlo o pasearlo. O sostenga al bebé boca abajo, sobre una de sus piernas o sobre un brazo.
- Para calmar al bebé, llévelo de paseo en auto o a dar una caminata al aire libre. A veces también ayuda poner al bebé cerca de una secadora de ropas, un lavaplatos o una pecera con una bombita de agua.
- No tenga miedo de consentir demasiado a un bebé en los primeros tres meses; si usted lo consuela, ambos se sentirán mejor.
- ¡Pídale a uno de sus vecinos o amigos que cuide a su bebé una noche mientras usted va a cenar y al cine!
- No sienta remordimientos por cerrar la puerta de su cuarto y subir el volumen a la música del radio o de un disco, de vez en

cuando. Si esto le ayuda a relajarse, también ayudará al bebé. Sin embargo, no deje llorar a su bebé solo por más de 5 ó 10 minutos antes de que cumpla tres meses. Después de 10 minutos, vuelva a probar las sugerencias que acabamos de mencionar.



Cuándo llamar a Kaiser Permanente

Los cólicos no requieren tratamiento profesional a menos que den junto con vómitos, diarrea u otras señas de una enfermedad más grave. Si el bebé se ve sano y se comporta normalmente entre los episodios de cólicos y si usted puede aguantar su llanto por los tres primeros meses, tiene poco de qué preocuparse.

Sin embargo, si los cólicos duran más de cuatro horas al día, o si usted siente que no puede controlar sus emociones, llame a su doctor. Él o ella podrá darle otros consejos y sugerencias.

En unos cuantos casos los cólicos pueden ser tan fuertes que usted y su doctor quizás quieran considerar una medicina. Pregunte sobre los efectos secundarios de cualquier medicina que escojan.