

## EL CÓLICO DEL LACTANTE

El cólico del lactante o cólico del primer trimestre es un cuadro de causa desconocida, caracterizado por el llanto excesivo y sin motivo aparente, que presenta a diario a un bebé por lo demás perfectamente sano.

Partiendo de que es un problema de causa desconocida y de que no hay ningún medicamento ni remedio que lo solucione de forma drástica, hay, sin embargo, una serie de recomendaciones que pueden hacerlo más leve y fácil de sobrellevar, siguiendo siempre, por supuesto, las indicaciones del pediatra.

- Si se le cría al pecho, eliminar cualquier excitante de la dieta de la madre.

Aunque pequeñas cantidades de cafeína no suelen afectar al bebé, en estos casos conviene suprimir totalmente café, té y bebidas que la contengan, al menos a título de prueba.

- Combatir los gases.

Procurar que trague el menor aire posible con el biberón (tetina siempre llena de leche y orificio de tamaño adecuado) y que eructe bien después de las tomas,

- Anticiparse al problema.

En muchos casos, el llanto se inicia casi matemáticamente a una misma hora, de forma que si se le saca a pasear en el cochecito un rato antes, es posible que pase el momento crítico dormido.

- Descartar con calma otras causas de llanto.

Aunque ya se sepa por experiencia que no es el hambre ni el calor, ni la suciedad, ni la falta de compañía lo que le hace llorar, comprobarlo rutinariamente con una actitud sosegada, hablándole con suavidad, tratando de transmitirle seguridad y confianza.

- Aplicar metódicamente las técnicas de tranquilización.

Chupete, movimiento, contacto físico, masaje, música o sonidos pueden calmarle más o menos transitoriamente. Pasear con el bebé en la mochila, acunarlo o descansar con él acostado sobre el vientre suele ser lo más eficaz.

- Tener siempre presente la convicción de que el niño está sano.

Si a la frustración y agotamiento que causa el llanto inconsolable del bebé se añaden dudas sobre su salud, será casi imposible mantener la calma que conviene transmitirle. Esto requiere que el pediatra confirme que efectivamente se trata de un cólico y que controle la evolución del niño.

- Aceptar el llanto del bebé y acompañarle.

Pretender que calle como sea sólo sirve para poner más nervioso a quien está sufriendo. Por el contrario, una actitud comprensiva y paciente le puede ser de gran ayuda.

- Descansar y tener ayuda.

Es fundamental llegar a las horas difíciles con el máximo de energías y disponer de ayuda para poder turnarse.