CERO A TRES
Conexiones que perduran

Los cólicos en el primer trimestre de vida

Aunque todos los bebés lloran, algunos lloran mucho más que otros. Con frecuencia, el llanto en exceso es un síntoma de una afección conocida como "cólico". Por cólico se entiende un llanto que

- comienza y termina sin ningún motivo claro;
- dura al menos 3 horas por día;
- sucede al menos 3 días por semana;
- continúa durante un período de 3 semanas a 3 meses.

Si le preocupa el llanto del bebé, hable con su proveedor de atención médica sobre lo que puede hacer.

Para pensar

No todos los niños y las familias son iguales. Pensar en las siguientes preguntas puede ayudarle a utilizar la siguiente información en el caso de su propio hijo y su familia.

- Cuando piensa en el llanto del bebé, ¿cree que hay experiencias o situaciones particulares que le molestan más que otras? ¿Por qué cree que sucede? ¿Cómo le ayuda esto a comprender mejor al bebé?
- ¿Qué calma al bebé? ¿Qué ha funcionado? ¿Qué le dice esto acerca de su hijo?
- Es importante conectar su propia reacción con el llanto del bebé. Algunos padres se preocupan más que otros por el llanto del bebé. ¿Cómo es para usted? ¿Se preocupa mucho cuando el bebé llora? De ser así, ¿cómo se calma o puede calmarse?

Lo que puede hacer

Encontrar la mejor manera de calmar al bebé es un proceso de ensayo y error. Con frecuencia, los padres prueban varias estrategias para descubrir lo que funciona. Sin embargo, el hecho es que a veces nada funciona. Recuerde: solamente por *estar allí* le avisa al bebé que puede confiar en que usted siempre estará ahí para él. Para tranquilizar y calmar a un bebé quisquilloso (y para su propia tranquilidad), ponga en práctica algunas de las ideas en la página siguiente.

© 2017, ZERO TO THREE. Todos los derechos reservados.

Developed and powered by ZERO TO THREE
www.zerotothree.org | www.zerotothree.org/espanol

Use sonidos relajantes. Háblele o cántele suavemente al bebé. El sonido de fondo también puede ser reconfortante. Encienda un ventilador o humidificador en la habitación del bebé.

Pruebe diferentes tipos de movimiento. Algunos bebés se tranquilizan con movimientos suaves y lentos, como mecerse. Otros se calman con movimientos vigorosos, como balancearse o moverse rápidamente.

Ofrézcale un chupete. Con frecuencia, la acción de succionar es muy reconfortante. Si usted lo cree aceptable, vea si el bebé se calma al succionar un chupete.

Reduzca la estimulación, como luces, atracciones, sonidos y texturas. A veces, menos estimulación produce menos llanto.

Dele un respiro al bebé. Dele algo de tiempo al bebé para tratar de calmarse solo. Póngalo en la cuna o en un lugar seguro durante 5 a 10 minutos. Algunos bebés necesitan algo de tiempo para "reorganizarse".

Tenga cuidado con las curas rápidas. ¿Cereal en la mamadera? ¿Gotas para los cólicos? ¿Masajear algo en las encías del bebé? No se ha comprobado que estas estrategias funcionen. Si prueba un remedio de cura rápida, consúltelo primero con el proveedor de atención médica del bebé para asegurarse de que sea seguro.

Recuerde que el llanto terminará. Por lo general, los peores llantos y cólicos terminan cuando el bebé tiene cuatro meses. Si el bebé tiene cólico, eso no significa que será un niño difícil. No se olvide de que el cólico terminará.

Tranquilícese. Cuidar a un bebé que llora puede ser estresante. Pida ayuda a amigos y familiares confiables para que pueda tomar un descanso. Cuando se calme, ayúdele al bebé a calmarse también.

Comparta sus sentimientos. Hable con su pareja, sus amigos y su familia. Busque grupos de padres o de padres e hijos. Su ciudad puede tener un centro de desarrollo infantil que ofrezca apoyo y guía para que los padres puedan enfrentar el llanto excesivo del bebé. Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre estos recursos.

Para obtener más información sobre formas de comportamiento desconcertante desde el nacimiento hasta los tres años, visite: **www.zerotothree.org/challenges**

© 2017, ZERO TO THREE. Todos los derechos reservados.