

10 consejos para afrontar los cólicos del lactante



1 **Ármate de paciencia.**

No hay que ponerse nerviosos si nuestro bebé llora, ya que es su manera de expresar emociones y necesidades. Siempre que no presente otros síntomas, es normal que un bebé lllore.

2 **Descarta otras causas.**

Cuando el niño esté llorando, comprueba que no tiene hambre y está limpio. Tras esto, puedes cogerlo en brazos y mantenerlo en la posición en la que esté más cómodo (boca arriba o boca abajo, horizontal o vertical, etc.).

3 **Recurre a los masajes.**

Una vez que lo tienes en brazos, mécelo o dale un masaje relajante en el abdomen o la espalda para que se calme. Los lactantes que sufren cólicos buscan consuelo de sus padres o cuidadores, que no deben sentirse culpables por cogerlos.

4 **Reduce los estímulos y busca su relax.**

El llanto agudo tensa al bebé, por lo que es importante que intentes relajarlo, con música o un ruido sordo (secador de pelo o la lavadora); o con el chupete, ya que el reflejo de succión es instintivo. Algunos bebés necesitan oscuridad o sentirse protegidos para tranquilizarse, por lo que acostarlos o arrullarlos también puede resultar útil.

5 **Llévalo de paseo.**

A veces, el movimiento reconforta a los bebés que sufren cólicos; llévalo a pasear en el coche o en su carrito.

6 **Claves de la lactancia.**

Si el bebé toma la leche con mucha avidez es posible que trague demasiado aire. Hay que asegurarse de que vacíe bien un pecho antes de cambiarlo al otro, pues la leche que sale al vaciar por completo el pecho es más rica en grasa y energía, y sacia mejor el hambre. Además, prescindir de estimulantes como la cafeína o la teína en la dieta de la madre podría ayudar a que el bebé se mantenga un poco más sereno.

7 **Establece una rutina para las tomas.**

Sobre todo, si el bebé toma el biberón, las tomas han de ser regulares en horario y en frecuencia, y conviene seguir siempre los mismos pasos al hacerlo. Repetir secuencias permite al niño saber qué va a suceder y sentirse más seguro.

8 **Ayúdale a eliminar los gases.**

Tanto si se le ha dado el pecho como si ha tomado biberón, es necesario ayudar al bebé a eructar. En el primer caso, hay que sujetarlo unos minutos después de la toma en posición vertical. Y para el biberón, elige una tetina con el orificio del tamaño adecuado y procura que esté siempre llena de leche, para que no le entre aire.

9 **Tu descanso también cuenta.**

El cansancio y la preocupación ante el llanto prolongado del bebé se van acumulando. Por eso, padres y madres deben dar prioridad a su descanso y es muy importante que ambos se impliquen en la crianza de su hijo.

10 **Acude al pediatra siempre que sea necesario.**

Nos ayudará a descartar problemas y nos resolverá dudas, por ejemplo si queremos cambiar la dieta del lactante.