


Ayuda para el llanto y los cólicos de los lactantes

A menudo los bebés lloran mucho durante sus primeros meses de vida. De hecho, 2 horas al día es normal en lactantes sanos mientras maduran y se adaptan a la vida fuera del útero.

Estos son algunos comentarios y consejos útiles para ayudarte cuando tu bebé llora:

El estómago del bebé sigue en desarrollo




Durante los primeros meses, el aparato digestivo del bebé sigue madurando. Por ejemplo, la vía de entrada al estómago del bebé desarrollará más tono muscular a lo largo del tiempo. Hasta que esto suceda, el contenido del estómago puede ascender, lo que posiblemente irrite al bebé. Normalmente esto no es perjudicial, pero el malestar que produce en algunos bebés puede hacer que lloren.

Qué puede ayudar:

- Intenta darle de comer a tu bebé en menores cantidades con más frecuencia. El hambre extremo puede hacer que los bebés coman demasiada comida demasiado rápido.
- Mantén el bebé erguido durante al menos 30 minutos después de alimentarlo, y el mayor tiempo posible, para ayudar a que el alimento se mantenga en el estómago.
- Intenta prevenir los cólicos de los lactantes (ver la sección siguiente).
- Consulta al médico si crees que tu bebé presenta síntomas o malestares regulares relacionados con las comidas. Algunos signos son vómitos frecuentes, tos crónica, hipo constante, dificultad para tragar e irritabilidad al comer.

Los lactantes tienen gases —¡y muchos!




Tres de cada cuatro lactantes tienen cólicos. Varios factores pueden causar la acumulación de gases. Cuando comen y lloran, los lactantes pequeños pueden tragar aire hasta que aprendan mejor la coordinación de chupar, tragar y respirar. Los gases también pueden acumularse cuando la leche materna o la fórmula no le sientan bien al bebé. El llanto puede ser tanto un signo como una causa del cólico. Los bebés tienden a tragar aire cuando lloran —lo que causa más cólicos, más llanto y más gases.

Qué puede ayudar:

- Cuando lo alimentas, asegúrate de que los labios del bebé formen un sello cerrado alrededor de la areola del pecho o de la tetina del biberón.
- Haz que el bebé eructe regularmente mientras lo alimentas —después de cada 2 o 3 onzas para los que son alimentados con biberón o al cambiar de pecho para los bebés que amamantan.
- Haz que el bebé eructe bien —mantén al bebé erguido o sentado sobre tu regazo, con apoyo en la cabeza y en el pecho. Da palmaditas firmes en la espalda del bebé durante unos minutos. (Ten en cuenta que los bebés no eructan siempre).
- Si estás amamantando, intenta evitar la cafeína y los alimentos que producen gases como frijoles, brócoli, coliflor y repollo.
- Consulta al médico si sospechas que la leche materna o la fórmula pueden estar causando problemas estomacales.
- Acuesta al bebé boca arriba y mueve sus piernas con movimientos de bicicleta para ayudarlo a eliminar los gases.
- Masajea al bebé en el estómago mientras que está acostado, con movimientos circulares suaves y firmes para eliminar los posibles gases.
- Prueba un medicamento para combatir los cólicos, como las gotas Infants' MYLICON®. Son seguras para los recién nacidos y pueden administrarse con cada comida o según lo necesario, hasta 12 veces por día.*

Algunos bebés son naturalmente más sensibles



Lo que no le molesta a un bebé puede hacer que otro se eche a llorar —¡especialmente cuando se están acostumbrando a todo un mundo nuevo! Si tu bebé tiene un temperamento sensible, puede haber muchas cosas que le molesten —ruidos, luces, incluso un pañal sucio. No le puedes cambiar el temperamento. Pero puede ser una ayuda calmar a tu bebé antes de que él o ella se abruma de tanto llorar.

Qué puede ayudar:

- Mece el bebé en una silla o en tus brazos.
- Envuélvelo (cubre al bebé con una manta suave con los brazos extendidos a los lados del cuerpo).
- Pasea con el bebé en tus brazos, en un cargador/canguro o en un carrito.
- Lleva tu bebé a pasear en el automóvil.
- Haz el sonido "shhhh", canta o háblale a tu bebé.
- Utiliza un columpio para bebés.
- Acerca al bebé a un sonido rítmico y calmante (p. ej., un ventilador, un secador, un reloj con sonido, la grabación de olas del mar).
- Ofrécele el chupete.

Como siempre, no dejes de consultar a tu médico si tienes alguna duda.

*Usar según las indicaciones. No excedas de 12 dosis por día. Para recibir más información sobre las gotas Infants' MYLICON®, pregunta a tu médico o visita www.Mylicon.com