

## **Cólicos (Niño Llorón) - Versión Abreviada** **(Colic (The Crying Baby) - Brief Version)**

### **DEFINICION**

- Llanto inexplicable (ni por dolor ni hambre).
- Los períodos de llanto generalmente duran de 1 a 2 horas y el bebé se comporta bien entre uno y otro período.
- Generalmente, el bebé deja de llorar cuando se le carga.
- El cólico empieza antes de cumplir las 2 semanas de edad y generalmente cesa para los 3 meses.

### **CAUSAS**

Aproximadamente 1 de cada 10 bebés sufre de cólicos. Los cólicos tienden a presentarse en bebés que necesitan mucha atención y son de temperamento sensible. Los cólicos no son resultado de la crianza inadecuada de su hijo, así que no se culpe usted a sí mismo. Tampoco el exceso de gases ocasiona el cólico.

### **CUIDADOS CASEROS**

1. **Abrace y tranquilice a su bebé siempre que llore sin razón aparente.** Una actitud tranquila y tierna es la mejor forma de ayudar a su hijo a relajarse y calmarse para dormirse. Considere lo siguiente para calmar a su bebé:
  - Abrazarlo sentada en una mecedora.
  - Mecerlo en su moisés.
  - Colocando a su hijo en una bolsa o portapiñón tipo canguro.
  - Ponerlo en un columpio de cuerda o en una silla vibratoria.
  - Pasearlo en carreta ya sea dentro o fuera de casa.
2. **Como último recurso, deje que su hijo llore hasta que se duerma por sí solo.** En caso de que ninguna de las medidas anteriores calme a su bebé después de 30 minutos y si ha sido alimentado recientemente, es probable que su bebé esté tratando de dormirse. Envuélvalo y póngalo en su cuna. Probablemente su bebé estará inquieto hasta que se quede dormido. Sin embargo, en caso de que continúe llorando durante 15 minutos, levántelo y trate de calmarlo mediante las actividades antes mencionadas.
3. **Descanse y obtenga ayuda para sí misma.** Evite fatigarse. Tómese por lo menos una siesta al día. Pida a su pareja o a algún amigo/a o familiar que le ayuden con el cuidado de otros niños o con otros quehaceres. El cuidado de un bebé con cólicos requiere de dos personas.

### **LLAME INMEDIATAMENTE AL MÉDICO DE SU HIJO SI:**

- No puede encontrar la forma de calmar el llanto de su bebé.
- Su bebé tiene menos de 1 mes de nacido y parece estar enfermo.
- Siente temor de lastimar a su bebé.
- Su bebé parece estar enfermo.

### **LLAME AL MÉDICO DE SU HIJO EN HORAS DE CONSULTA SI:**

# Cólicos (niño llorón) - versión breve

(Colic, the Crying Baby - Brief Version)

## ¿Qué es el cólico?

- Llanto inexplicable (ni por dolor ni hambre).
- Los periodos de llanto generalmente duran de 1 a 2 horas y el bebé se comporta bien entre uno y otro periodo.
- Generalmente, el bebé deja de llorar cuando se le carga.
- El cólico empieza antes de cumplir las 2 semanas de edad y generalmente cesa para los 3 meses.

Aproximadamente 1 de cada 10 bebés sufre de cólicos. Los cólicos tienden a presentarse en bebés que necesitan mucha atención y son de temperamento sensible. Los cólicos no son resultado de la crianza inadecuada de su hijo, así que no se culpe usted a sí mismo. Tampoco el exceso de gases ocasiona el cólico.

## ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

1. **Abrace y tranquilice a su bebé siempre que lllore sin razón aparente.** Una actitud tranquila y tierna es la mejor forma de ayudar a su hijo a relajarse y calmarse para dormirse. Considere lo siguiente para calmar a su bebé:
  - abrazarlo sentada en una mecedora.
  - mecerlo en su moisés.
  - envolviendo a su bebé en una manta liviana.
  - colocando a su hijo en una bolsa o portaniño tipo canguro.
  - ponerlo en un columpio de cuerda o en una silla vibratoria.
  - pasearlo en carreola ya sea dentro o fuera de casa.
2. **Como último recurso, deje que su hijo lllore hasta que se duerma por sí solo.** En caso de que ninguna de las medidas anteriores calme a su bebé después de 30 minutos y si ha sido alimentado recientemente, es probable que su bebé esté tratando de dormirse. Envuélvalo y póngalo en su cuna. Probablemente su bebé estará inquieto hasta que se quede dormido. Sin embargo, en caso de que continúe llorando durante 15 minutos, levántelo y trate de calmarlo mediante las actividades antes mencionadas.
3. **Descanse y obtenga ayuda para sí misma.** Evite fatigarse. Tómese por lo menos una siesta al día. Pida a su pareja o a algún amigo/a o familiar que le ayuden con el cuidado de otros niños o con otros quehaceres. El cuidado de un bebé con cólicos requiere de dos personas.

## Llame inmediatamente al médico de su hijo si:

- No puede encontrar la forma de calmar el llanto de su bebé.
- Su bebé tiene menos de 1 mes de nacido Y parece estar enfermo
- Siente temor de lastimar a su bebé.
- Su bebé parece estar enfermo.

## Llame al médico de su hijo en horas de consulta si:

## Cólicos (niño llorón) - versión breve

- Su bebé no aumenta de peso y puede parecer hambriento.
- Usted tiene algunas preguntas o inquietudes.

Escrito por B.D. Schmitt, M.D., autor de "Your Child's Health", Bantam Books.

Este material se revisa periódicamente y está sujeto a cambios en la medida que aparezca nueva información médica. Se proporciona sólo para fines informativos y educativos, y no pretende reemplazar la evaluación, consejo, diagnóstico o tratamiento médico proporcionados por su profesional de atención de la salud.