

## **CONSEJOS PARA ALIVIAR EL CÓLICO DEL LACTANTE**

- 1. Contacto piel con piel.** Acunar al bebé en los brazos es una de las medidas más efectivas. Las mochilas portabebés pueden ser de gran ayuda para los padres.
- 2. Movimiento.** Mecer al bebé puede calmarle cuando esté llorando. Lo puedes mecer en los brazos, en la cuna o en una sillita tipo columpio (cuando ya controle la cabeza). Existen ciertos columpios automáticos, con movimiento de mecimiento e incluso de vibración, que pueden ser útiles. Se puede intentar aliviar el cólico, colocando al lactante sobre la lavadora en el programa de centrifugado, siempre en el cuco o similar, y sujetándolo con seguridad mientras realizamos esta maniobra.
- 3. Música.** El canto, las nanas o la música que escuchabas durante tu embarazo pueden servir de calmante para los bebés en pleno llanto. Incluso el ruido de una aspiradora, lavadora o televisión puede funcionar a la hora de entretener al bebé.
- 4. Chupete.** El uso del chupete también puede calmar el sufrimiento de tu bebé. El chupete supone un gran ansiolítico para los bebés y su nerviosismo se apacigua cuando sufren los cólicos.
- 5. Posición vertical.** Para ayudar al movimiento de gases y disminuir la acidez. Es conveniente que lleves a tu bebé en posición vertical. Le ayudará a expulsar los gases que le están molestando.
- 6. Masajes.** El masaje contra los cólicos que se realiza presionando con movimientos circulares, en el sentido de las agujas del reloj, tus manos en su abdomen puede aliviar sus molestias. El masaje en la espalda del bebé también es recomendable, así como colocar una toalla templada-caliente en el abdomen del bebé.
- 7. Paseos en el coche.** Algunos niños parecen estar mejor cuando se les da una vuelta en automóvil o en su cochecito. Para estos bebés, se puede intentar usar unos dispositivos, que imitan el movimiento y el sonido de un automóvil.
- 8. Infusiones.** Consulte con su pediatra sobre las infusiones de hierbas como la manzanilla con anís, el hinojo y el regaliz.
- 9. Reparto de tareas.** Es necesario que los padres compartan esta difícil tarea de reconfortar al bebé, para que los dos puedan tener momentos de descanso.
- 10. Asistencia médica.** Busca asistencia médica si, a parte del llanto, tu bebé presente fiebre, vómitos, diarrea u otros síntomas.
- 11. Baño de agua tibia.** Cuando el bebé empiece a llorar, prueba a calmarle con un baño de agua tibia, durante este, echar con la esponja un chorro de agua sobre su barriga. Existen bañeras especiales anticólico, no siempre efectivas.