

## Cuando su bebé no para de llorar

Como controlar y calmar un bebé con cólicos



Es difícil cuando su bebé no deja de llorar. Usted puede estar preocupado de que algo esté mal con su bebé, que perderá la paciencia, que sus habilidades como padre no sean suficientes, o que nunca se conectará con su bebé. Pero usted puede aprender! Aprendiendo las estrategias correctas puede ayudarle a calmar a su bebé molesto y con cólico manteniendo la calma y control.

### Cada bebé es diferente (pero todos lloran)

---

Usted ya sabe que no hay dos bebés iguales, pero esta realidad es difícil de comprender cuando otros padres hablan de lo fácil que son sus bebés o cómo su recién nacido duerme tranquilamente durante toda la noche. Trate de evitar las comparaciones y las expectativas que tenga, ya que pueden crear sentimientos negativos, especialmente si usted tiene un bebé que sufre de cólico. Si tiene sentimientos que no esperaba, no sea duro consigo mismo. Puede tomar un poco de tiempo para ponerse en sincronía con su bebé, y con paciencia valdrá la pena!

En situaciones estresantes, cuando su bebé no deja de llorar o no responde a usted, y cuando se siente frustrado, cansado y enojado, necesita desarrollar algunas estrategias para cuidar de usted mismo. Cuando este calmado y centrado, estará mejor capacitado para averiguar qué está pasando con su bebé y calmar su llanto.

## Lidiar con un bebé inconsolable, llorón y con cólico

**Reconocer sus límites.** Preste atención a las señales de advertencia interna cuando se sienta agobiado. Cuanto antes detecte sus límites personales, más fácil será planificar y obtener ayuda adicional, un descanso, salir al aire libre a despejarse o una charla rápida con un amigo/a o un ser querido. Las pequeñas cosas que usted haga para prepararse le ayudará a obtener el mejor estado de ánimo para cuidar a su bebé.

**Recuerde que el tiempo está de su lado.** Para la mayoría de los bebés, llorar suele alcanzar su punto máximo a las seis semanas y luego se disminuye gradualmente. Es posible que tengan que aprender a tener más calma y tener un poco más de trabajo en este tiempo, pero las cosas van a mejorar.

**Busque apoyo.** Si puede, consiga ayuda durante los momentos más difíciles del día. Diga sí, cuando sus amistades se ofrecen para ayudar con las tareas domésticas, las comidas o el cuidado de los niños. Encuentre un grupo de mamás para hablar y salir de la casa cuando pueda. El saber que tiene ayuda hará una gran diferencia.

**No tiene que ser perfecto.** La crianza de los hijos no tiene que ver con la perfección. Sería imposible estar las 24 horas del día, completamente alertos y atentos a un bebé, especialmente un bebé que llora inconsolablemente. Los expertos estiman que satisfacer las necesidades de su bebé al menos un tercio del tiempo es suficiente para afianzar el vínculo saludable y el apego seguro. No se preocupe por tratar de hacerlo correcto todo el tiempo. Al contrario, trate de relajarse y disfrute los momentos en que su bebé no está llorando.

## Pregúntate a ti mismo lo que tu bebé necesita

---

Los bebés lloran por muchas razones, y llorar es la forma principal en que los bebés se comunican. Es la forma en que captan su atención y expresan sus necesidades. Al principio, puede ser difícil entender los diferentes llantos de su bebé, pero a medida que pasa más tiempo escuchando, se sentirá mejor al reconocer y satisfacer las necesidades específicas de su bebé.

### Razones comunes por las que los bebés lloran

1. Fatiga o necesita dormir
2. Tiene el pañal mojado o sucio
3. Tiene hambre
4. Sobre estimulación por ruido o actividad
5. Cólico, reflujo gastroesofágico o reacciones alérgicas a ciertos alimentos

6. Dolor o enfermedad
7. Gas
8. Miedo o ansiedad a los extraños

### Su bebe no responde o es indiferente

La mayoría de los bebés utilizan el llanto para comunicarse y seguirán llorando o demostrando que están molestos o incómodos hasta que sus padres o la niñera atiendan sus necesidades. Otros bebés, en lugar de llorar, se molestan y luego se desconectan y no muestran ninguna emoción. Pensándolo bien, usted probablemente conoce a más de un adulto que actúa de esta manera cuando se enfrentan con dificultades. Un bebé que no responde puede parecer un bebé fácil, porque parece estar tranquilo y agradable. Pero un bebé que no responde a usted, al ambiente y las influencias sensoriales necesita ayuda. Llame a su pediatra inmediatamente.

### NUNCA sacuda a un bebé

Síndrome del bebé sacudido se produce cuando un bebé es sacudido. Los vasos sanguíneos en la cabeza de un bebé no pueden tolerar el impacto de la sacudida y se pueden romper.

- Cada año mueren alrededor de 1,000 niños del síndrome del bebé sacudido.
- Muerte, daño cerebral, retraso mental, convulsiones o ceguera pueden resultar de sacudir a un bebé.
- La sacudida suele suceder cuando los padres o las niñeras se frustran o se enojan cuando no son capaces de hacer que el bebé pare de llorar.
- El síndrome del bebé sacudido es 100% prevenible.

### Préstele atención a las señales de su bebé



El mundo entero llega a su bebé a través de sus sentidos, y cada bebé tiene diferentes necesidades sensoriales, por eso es que a ciertos bebés les gusta ser cargados y a otros no; o un bebé llorara debido a que tiene el pañal mojado y otro lo ignorara y continuara jugando felizmente.

Conozca las preferencias de su bebé usando todos sus sentidos mientras intenta averiguar lo que su bebé necesita. Trate de estar especialmente atento a:

**Cambios en el estado de ánimo:** ¿Los cambios de estado de animo de su bebé parecen coincidir con los cambios ambientales, la hora del día, o en relación con la comida o siestas? Por ejemplo, si su bebé esta irritado en las horas avanzadas de la mañana, mira para ver si ella o él está enviando señales que usted no está captando—como un bostezo aislado o frotamiento de los ojos.

**Reacción a diferentes situaciones y ambientes**—los bebés a menudo envían señales que nosotros, como adultos, simplemente no notamos. Su bebé puede ser sobre estimulado si hay demasiada gente alrededor o se siente especialmente molesto por los cambios de horario.

**Diferencias en los llantos del bebé**—Al principio todos los llantos sonarán iguales, pero poco a poco, usted oirá cómo el llanto “tengo hambre” es muy diferente del llanto “Estoy cansado”. Ponga atención en el nivel del ruido, el tono y la intensidad del llanto, así como el lenguaje corporal y las expresiones faciales de su bebé. Una espalda arqueada, una cara arrugada, ojos fuertemente cerrados para evitar la entrada a la luz, los puños apretados, tallarse los ojos, el movimiento hiperactivo o frenético—todas estas señales comunican algo específico sobre el estado emocional y físico de su bebé.

Aprender lo que se necesita para calmar y consolar a un bebé molesto o que no responde puede tomar todas sus habilidades de percepción y conocimiento. No se rinda si está teniendo dificultades para averiguar lo que hace que su bebé lllore—Él o ella probablemente seguirá tratando para hacerle saber.

### **Consejos para mantenerse con serenidad y mantener a su bebé calmado**

**Recuerde que su bebé tiene sentimientos.** Los bebés son seres emocionales y experimentan sentimientos de felicidad, tristeza, alegría, e ira desde el primer momento de la vida. Si, por cualquier razón, usted está teniendo problemas para responder a su bebé, su hijo captará esas señales. ¿Cómo se sentiría si su cónyuge o su padre no responde a sus señales o intentos de comunicarse? Pensar en su bebé como un individuo con una personalidad única puede hacer más fácil de interpretar y responder a sus llantos.

**Elija algunas técnicas para tomar un “tiempo fuera” o un receso.** Estrategias como contar hasta diez, salir y respirar profundamente, acostar al bebé y caminar alrededor de la casa por un minuto, pueden ayudarle a mantener un estado de ánimo tranquilo.

**Encuentre un mantra.** Un mantra es un sonido, palabra o frase, que a menudo se repite una y otra vez, para proporcionar comodidad e inspiración. Con un bebé llorando, usted puede encontrarse hablando en voz alta de todos modos, y un mantra puede ser útil para proporcionar perspectiva, comodidad y energía para seguir adelante. Algunos ejemplos podrían ser: “Solo respira,” “Esto es difícil, pero factible,” y “Todo estará bien.”

## Observar las señales de apego

---

Si su bebé tiene desafíos (como llanto constante, irritabilidad, o falta de respuesta) que se interponen en medio de la conexión emocional, la vinculación y el apego pueden sufrir. Las siguientes señales de apego pueden ayudarle a reconocer el progreso del apego de su bebé.

### Señal de apego 1: Atención y regulación (nacimiento-3 meses)

**Su bebé** tiene periodos en que está tranquilo (no llora), atento (no duerme), y muestra interés en las caras, pero no necesariamente está conectado con usted en ese momento.

**Usted** siga la pista de su bebé. Cuando su bebé le preste atención, usted responda con un toque suave, tono de voz relajado, con expresiones faciales juguetonas. Cuando su bebé desvié la mirada usted haga lo mismo.

### Señal de apego 2: Alegría compartida (3-6 meses)

Compartir alegría con su bebé establece una conexión entre experiencias sensoriales (cosas que su bebé ve, oye y siente) y la interacción segura y amorosa con otra persona.

**Su bebé** busca la acción con usted y participa en el intercambio de ida y vuelta de gestos, sonrisas, sonido y movimiento. Su bebé probablemente necesitara frecuentes pausas de interactuar.

**Usted** continúe permitiéndole a su bebé que conduzca el intercambio. Cuando su bebé quiera interactuar, respóndale con actividad juguetona. Si su bebé quiere tomar un descanso, vaya más despacio.

### Señal de apego 3: Dar y recibir comunicación (4-10 meses)

Con la tercera señal, el nivel de compromiso de su bebé con usted se vuelve más sofisticado.

**Su bebé** utiliza una gama cada vez mayor de sonidos, expresiones faciales y gestos-ojos muy abiertos, arrullos, balbuceos sin sentido, risas, apuntar para invitarle a jugar y para indicar sus necesidades y deseos.

**Usted** continúe observando las señales, gestos y expresiones faciales de su hijo(a) y ajuste sus respuestas a esas señales. Notara más intercambio de comunicación.

### Señal de apego 4: Gestos y resolución de problemas (10-18 meses)

Las nuevas habilidades motoras de su bebé— recorrerse, gatear, apuntar con el dedo, y tal vez caminar- deben conducir a una mejor comunicación y conexión con usted.

Su bebé comienza a combinar sus habilidades motoras y no verbales con su necesidad de resolver problemas. Por ejemplo, su bebé podría señalar algo fuera de su alcance, o gatear hasta su sillita alta cuando tiene hambre.

Usted continúe respondiendo a las señales de su bebé y su uso de palabras, expresiones faciales y gestos propios para confirmar a su bebé que los mensajes son escuchados.

## Reconocer y entender cólicos

Cólico es un término generalmente utilizado para los bebés que lloran más de tres horas al día durante más de tres días a la semana. Un bebé con cólico a menudo llora inconsolablemente a pesar de todos los intentos de tratar de consolarle o calmarle. La causa del cólico, que afecta a uno de cada cinco bebés, no está clara. Algunos expertos piensan que los cólicos pueden estar conectados con el desarrollo del sistema intestinal del bebé, relacionado con la enfermedad por reflujo gastroesofágico (GERD), o alergias a ciertos alimentos.

### Como se ve y suena el cólico

Los padres de bebés con cólicos a menudo dicen que los bebés parecen estar enojados o que tienen dolor, tienen gases, o están tratando de ir al babo sin éxito. Otras características de un bebé con cólico:

- ▶ Llanto más agudo y frenético
- ▶ Llanto repentino, empezando de la nada, y sin razón aparente

- ▶ Cuerpo tenso o rígido, con puños cerrados
- ▶ Las piernas dobladas y el estómago pueden sentirse duro

### **Tiempo de cólico**

Cólico a menudo comienza a las dos semanas después del nacimiento, hasta aproximadamente seis semanas, y por lo general termina cuando el bebé tiene de 12-14 semanas de edad. El llanto de su bebé puede disminuir poco a poco después que él bebé tenga seis semanas, o un día su bebé podría simplemente detener los episodios de llanto completamente.

### **Qué hacer con los cólicos**

**Concéntrese un día a la vez** (marque los días en un calendario si eso le ayuda)

**Pídale a su médico que considere las posibilidades de alergias alimentarias o reflujo gastroesofágico (GERD)**, que se puede remediar. Si usted está amamantando, usted puede intentar ajustar su dieta para ver si eso afecta los episodios de llanto de su bebé.

**Pida ayuda**—el apoyo de su cónyuge, familia, amigos y una niñera será esencial para obtener durante los primeros meses de vida de su bebé.

***Autores: Jeanne Segal, Ph.D., y Melinda Smith, M.A. Versión modificada: julio de 2018.***