



# El cólico del lactante

Dr Brown's  
natural flow™



## Índice

¿Qué son los cólicos del lactante?.....	2
¿Por qué aparecen los cólicos del lactante?.....	4
¿Cómo aliviar los cólicos del lactante? 15 consejos y trucos.....	7



## ¿Qué son los cólicos del lactante?

Se suele tener la costumbre de llamar cólico del lactante a cualquier crisis de llanto que tiene el bebé, pero esto no es así. El cólico del lactante se define como el **episodio de llanto con inicio repentino que va acompañado de rigidez del tronco o de las extremidades del bebé, predominantemente por la tarde-noche y que se produce de manera inconsolable** (es decir, que aún cogiendo el niño en brazos no se calma).

Para que un episodio de llanto se considere un cólico, deben darse las siguientes características (conocidas como la **regla de los 3 de Wessel**):

- 1 Empiezan en la **tercera semana de vida**.
- 2 Ocurren **durante los 3 primeros meses** del bebé.
- 3 Suelen durar alrededor de **3 horas** con frecuencia mínima de **3 días a la semana**.

Además, los bebés con cólicos **no están enfermos** ni es un problema de salud, así que comen bien, tienen apetito, engordan y les gusta que los cojan y los abracen, frente a niños enfermos que presentan otras características.

Los episodios de llanto pueden darse a cualquier hora del día, pero **son más habituales a última hora de la tarde.**

Se diferencian de otras enfermedades porque no hay otros síntomas asociados como náuseas, reflujo, pérdida de peso, diarreas, fiebre, erupciones, etc.

Para que un episodio de llanto se considere un cólico, debe cumplirse **la regla de los 3 de Wessel**: a partir de la tercera semana de vida; durante los 3 primeros meses del bebé; con una duración alrededor de 3 horas y una frecuencia mínima de 3 días a la semana





## ¿Por qué aparecen los cólicos del lactante?

La naturaleza de los cólicos **es incierta**. Muchas son las investigaciones que se han llevado a cabo sobre la causa de los cólicos y ninguna parece definitiva, aunque actualmente se admite que **no hay una sola causa** y que suele ser una mezcla de factores relacionados con la inmadurez del sistema digestivo, el estrés y las alergias.

En cuanto al **sistema digestivo**, parece que la **inmadurez** del mismo hace que se llene de aire, lo que causa gases y molestias que terminan dando lugar a estos cólicos. Para evitar este problema, si tu bebé hace lactancia diferida, mixta o artificial, es conveniente usar biberones anticólicos que evitan que el bebé trague aire al comer, reduciendo los gases y los cólicos. Así, además, favorecemos su digestión y evitamos que tenga molestias.

Además, recientes trabajos de investigación han descubierto **cambios importantes en la flora intestinal** de los lactantes que padecen cólico. Se ha visto que la flora de estos niños es diferente a la de los niños que no tienen cólicos. Así, los niños que padecen este problema tienen menor número de colonias de lactobacilos y mayor número de bacterias putrefactivas. Ello tiene repercusiones notables en el procesamiento de azúcares y grasas en el intestino, lo que puede causar los cólicos.

No hay una sola causa para los cólicos del lactante, sino que suele ser una mezcla de factores relacionados con la inmadurez del sistema digestivo, el estrés y las alergias

En base a eso, en los últimos años se ha empezado a usar como tratamiento la administración por vía oral de determinadas cepas de bacterias como *Lactobacillus reuteri*, que alivian las molestias desde la primera semana de tratamiento, siendo aún más eficaz si se combina con la prescripción de fármacos para los gases, como la simeticona. No obstante, estos tratamientos siempre deben ser recomendados por el pediatra.

Estos hallazgos sugieren que la alimentación del lactante con una leche que aporte bacterias probióticas que contribuyan a modificar la población bacteriana puede repercutir beneficiosamente en el niño con cólicos.



En cuanto a los **factores psicológicos**, muchos expertos asocian los episodios de cólicos con el estrés que acumula el lactante durante el día o la ansiedad por la separación de su madre. Estos autores se basan en un trastorno relativamente nuevo y propio de los países occidentales en los que se deja muy a menudo al niño solo en la cuna. Y por el contrario es prácticamente desconocido en otras culturas donde la forma de criar a los niños es más primitiva (Asia, África, América Latina...) y los bebés permanecen en continuo contacto con sus madres, especialmente a través del porteo.



Así, el llanto del bebé no sería sino una **manera de reclamar el contacto continuo con su madre** o de mostrar que los acontecimientos del día le han causado tanto estrés que no puede soportarlo. De hecho, es normal que los episodios de cólicos aparezcan en padres primerizos muy estresados que no se acaban de hacer con las nuevas rutinas y el cuidado del bebé, transmitiéndole su estrés.

En cuanto a las alergias, algunos defienden que los cólicos son provocados por la alimentación con leche de fórmula y que es la alergia a la proteína de la vaca la que los causa. Pero esto no explicaría por qué los bebés alimentados con leche materna también los sufren. De hecho, los datos muestran que hasta un 40% de bebés sufre cólicos, tanto los alimentados con leche materna como con leches infantiles.

## ¿Cómo aliviar los cólicos del lactante? 15 consejos y trucos

- 1 Propiciar un ambiente relajante:** los llantos del bebé probablemente os acaben sacando de quicio y os pongan más nerviosos y alterados, lo que aumentará sus llantos en un círculo vicioso. Aunque cueste, tenéis que intentar estar tranquilos y calmados, hablarle en voz baja, cantarle, etc.
- 2 Mecer al bebé colocado boca abajo en el antebrazo:** es uno de los trucos más comunes y que mejor resultado suele dar. Coloca a tu pequeño boca abajo con su tripa sobre tu antebrazo y su cabeza cerca del codo, pies y brazos colgando a los lados, y camina con él así balanceándolo suavemente.
- 3 Masajes anticólicos:** este masaje consiste en hacer movimientos circulares con dos dedos sobre el abdomen del pequeño, en el sentido de las agujas del reloj. Puedes emplear para ello una crema hidratante o aceite para bebé.
- 4 Poner una bolsa de agua caliente sobre su tripa:** el calor alivia las molestias y calma al pequeño. Puedes usar una bolsa de agua caliente o un saco de semillas.
- 5 Hacerle eructar:** muchos expertos piensan que el problema está causado por gases que se acumulan en la tripa del bebé, por lo que puede contribuir a mejorar su estado el hacerle eructar en medio de cada toma y al acabar la misma para que no acumule gases.



- 6 Colocar en posición vertical al comer:** para evitar que trague mucho aire mientras coma, colócalo un poco más vertical mientras le das el biberón o el pecho.
- 7 Evitar la leche de vaca:** para aquellos que piensan que el origen de los cólicos se halla en la alergia a la proteína de la leche de vaca que se encuentra en alimentos consumidos por la madre, la solución sería que la madre dejara de consumir este tipo de productos. No obstante, esto solo funcionaría si es la causa concreta de los cólicos de tu pequeño, pero está comprobado que no siempre es así. Puedes probar a ver si mejora.
- 8 Portear:** intenta llevar a tu bebé contigo en un pañuelo o fular todo el tiempo posible, bien pegado a tu pecho. El estar junto a ti, a la vez que le mueves, le calmará.
- 9 Elegir una leche en polvo especial:** si no le estás dando el pecho, compra una leche de fórmula que le pueda sentar mejor a tu bebé. Hay leches especiales anticólicas, pero también otras que por su composición resultan más suaves y digestivas e igual de nutritivas, como las leches de fórmula hechas a partir de leche de cabra. Si estás con lactancia materna sigue con ello, la leche materna siempre es lo mejor.



**10 Usar chupete:** el uso del chupete suele contribuir a calmar al pequeño y parar su llanto.

**11 Técnica del Dr. Hamilton:** el pediatra estadounidense Dr. Hamilton inventó una técnica para calmar a un bebé cuando llora que consiste en coger al bebé de una determinada manera:

- 1 Cruzar los brazos del bebé sobre su pecho.
- 2 Sujetar suavemente los brazos y la barbilla del bebé.
- 3 Sostenerlo con la otra mano por la zona del pañal.
- 4 Inclinarlo 45 grados y balancearlo suavemente arriba y abajo o girando su cadera.

Pero ten cuidado ya que la Asociación Española de Pediatría recomienda **no hacer esta técnica a no ser que se aprenda bien** ya que puede causar daños al bebé en el cuello o la espalda.

**12 Respirar y echarse a un lado:** si ya no puedes más, no te sientas mal padre o mala madre por dejar a tu bebé un rato con un familiar o amigo y salir a dar un paseo para calmarte. Como decíamos al principio, solo si estás tranquilo podrás ayudar a aliviar los cólicos del bebé y tranquilizarlo, nervioso ninguno gana nada.



**13 Método Rubio:** este método ha sido desarrollado por Domingo Rubio, un fisioterapeuta pediátrico, y se basa en unos masajes blandos y suaves que permitan elastificar el aparato digestivo y ayudar a activar el tránsito intestinal.

El fisioterapeuta realiza una serie de presiones ligeras en el abdomen del bebé, desde arriba hasta abajo, con el objetivo de favorecer su flexibilidad. En general la terapia se realiza en unas pocas sesiones de unos 45 minutos con un espacio de unos días entre ellas. Se trabaja de una forma más superficial a otra más profunda y no conlleva ningún tipo de riesgo para el bebé.

**14 Gotas para los cólicos:** en la farmacia se pueden encontrar gotas para los cólicos infantiles, pero no debes dárselas a tu bebé sin consultar antes a su pediatra.

**15 Usa un biberón anticólicos si tu bebé hace lactancia diferida, mixta o artificial,** ya que gracias a ellos se evita que el bebé trague aire al comer, reduciendo los gases y los cólicos. Así, además, favorecemos su digestión y evitamos que tenga molestias.



Prueba estos consejos, seguro que alguno funciona. Y recuerda que los cólicos del lactante son un trastorno benigno, no generan ningún problema mayor a la incomodidad del bebé o la preocupación de los padres. Estos desaparecen solos después de los primeros meses de vida del bebé y no le producen ninguna secuela.

**Fuentes:**

Ortega Páez, E., & Barroso Espadero, D. (2013). Cólico del lactante. *Pediatría Atención Primaria*, 15(Supl. 23), 81-87. <https://dx.doi.org/10.4321/S1139-76322013000300009>

“Cólicos del lactante”, blog EnFamilia de la Asociación Española de Pediatría, <https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/colicos-lactante>

Maheshwari A, Gupta SK. Colic and gastrointestinal gas. In: Wylie R, Hyams JS, Kay M, eds. *Pediatric Gastrointestinal and Liver Diseases*. 6th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2021:chap 10.

Dr Brown's  
natural flow®