

Introducción

Al momento del nacimiento de tu bebé, su llanto será el sonido más reconfortante que jamás escucharás. Su llanto significa que respira y está sano. Cada madre espera ansiosamente el primer llanto de su hijo.

Durante las primeras semanas verás que se alborota y llora, aunque lo puedas consolar fácilmente. Verás que cuando lo cargas o alimentas, se pone contento. Notarás que llora de manera diferente cuando está aburrido que cuando necesita que le cambien el pañal.

Habrán momentos en que no sabrás por qué tu bebé está llorando y no podrás calmarlo. Lo intentarás todo: alimentarlo, cambiarle el pañal o cargarlo, pero nada funcionará. Tu bebé podrá llorar durante horas hasta que se quede dormido, exhausto. Estos momentos serán de mucha tensión para ti. No hay nada más frustrante que no saber cómo calmar a tu bebé. Pero no te desanimes. No eres un fracaso. Muchos bebés pasan por épocas de llanto que no tienen explicación.

¿Por qué llora?

Tu bebé nació con la capacidad de comunicarse contigo. A pesar de no poder usar palabras, te dejará saber qué necesita a través del llanto.

Cuando sienta hambre, te dará señales. . Podrá chuparse la mano o voltear la cabeza hacia ti y emitir sonidos de succión. Si no logras entender las señales que te da, entonces recurrirá al llanto. El llanto inclusive puede ser un signo tardío de hambre.

Cuando esté incómodo o sienta dolor, llorará para hacértelo saber. Puede que tenga un pañal sucio o una erupción o sarpullido a causa del mismo pañal. Siempre se recomienda que revises a tu bebé para verificar que no tenga problemas físicos, si no se ha calmado después de ser alimentado. Desabotónale la ropa y mira a ver si tiene una picadura de insecto o algún hilo o trozo de pelo enrollado en un dedo del pie o de la mano. También puede ser que simplemente esté con frío o calor.

Puede ser que se sienta inseguro o aburrido y solamente necesita que lo cargues y le des amor. Sin importar el motivo, tu respuesta a sus llantos le dice que tú lo quieres y que puede depender de ti para satisfacer sus necesidades.

Las investigaciones han demostrado que, al responder a los llantos de tu bebé, estás ayudando al desarrollo de su cerebro. Tus esfuerzos por consolarlo y calmarlo le enseñan cómo calmarse a sí mismo. Este es un primer paso importantísimo para tu bebé.

Un bebé puede empezar a llorar cuando esté incómodo y de ahí proseguir a llorar con más desconsuelo en caso de no ser atendido. Su lenguaje corporal junto con el llanto pueden alertarte acerca de cuán afligido se siente. Puede que apriete los puños, cierre los ojos con fuerza o hasta agite los brazos. Todas estas son señales de que necesita algo de ti. La mayoría de las mamás tienen un deseo intenso de responder al llanto de sus bebés.

Los bebés tienen un patrón básico de llanto. Los recién nacidos lloran muy poco, pero después de algunas semanas el llanto aumenta hasta los tres o cuatro meses de edad, que es cuando empieza a disminuir. Durante

esta época, algunos bebés comienzan a llorar sin razón aparente. Sin embargo, aún este período difícil termina alrededor del tercer o cuarto mes. Así que no te preocupes si estás pasando por esto con tu bebé. El alivio está muy cerca. Esto pronto terminará.

¿Por qué no deja de llorar? ¿Acaso tiene cólico?

No existen dos bebés iguales. Algunos lloran más que otros y, algunos, sin razón aparente. Algunos bebés, una vez que comienzan a llorar, parece que tienen dificultades para calmarse.

Una de las cosas más difíciles para una madre o un padre es ver a su bebé llorar y no saber la razón. Naturalmente, las mamás ansían consolar y reconfortar a sus pequeños. El llanto de un bebé es imposible de ignorar o no escuchar. La frustración de una madre puede llegar a niveles sorprendentes después de intentar consolar a un bebé por más de una hora sin lograrlo.

Los investigadores han estudiado mucho este período de llanto por el cual algunos bebés pasan, para encontrar explicaciones de por qué ello ocurre. Generalmente, el llanto significa que el bebé está sufriendo un dolor o necesita de tu atención.

¿Acaso tu bebé tiene cólico? No necesariamente un bebé tiene problemas intestinales o dolor de estómago cuando sufre de cólico. Se dice que un bebé tiene cólico cuando ha pasado por la “regla de tres”. Es decir, cuando el bebé llora durante más de tres horas al día, más de tres días a la semana y más de tres semanas, a pesar de estar bien alimentado y gozar de buena salud. Esta regla fue diseñada para que el médico pudiera identificar cuándo un bebé tiene cólico. Es importante tomar en cuenta esto, ya que son muchos los factores que afectan el llanto de un bebé. Uno de esos factores es la habilidad de los padres de sobrellevarlo. Todos manejan el llanto de diferente manera. Para algunos padres, cinco minutos es demasiado; mientras que otros aguantan durante horas. Además, un bebé que sufre de cólico normalmente llora en las tardes y las noches (cuando probablemente ya estás cansada).

El pediatra puede descartar problemas más serios que podrían estar causando el llanto, así que siempre es bueno hacer que examinen al bebé si empieza un patrón de llanto. Una vez que ya sabes que tu bebé está bien físicamente y que sigue desarrollándose normalmente, te puedes tranquilizar. Tu bebé superará esta etapa.

Muchos bebés que lloran sin razón son simplemente por inmadurez. Cuando ocurren demasiadas cosas a su alrededor no son capaces de calmarse. Todavía no han desarrollado la capacidad de reconfortarse a sí mismos o de lidiar con el mundo que les rodea. Por esa razón, lloran hasta que quedan exhaustos. Obviamente, esto puede ser exhaustivo para ti también.

En última instancia, los bebés con cólico no sufren efectos de larga duración. Se trata simplemente de una etapa difícil que llegan a superar. Las investigaciones han demostrado que el hecho de que un bebé pase por esta etapa no significa que tendrá una niñez difícil. Las dos cosas simplemente no están relacionadas. El llanto no le causa daño a tu bebé ni tampoco afecta el vínculo afectivo que tiene contigo. Lo más probable es que ese llanto le cause más tensión a él que a ti.

Si tu bebé sufre de cólico, ten en mente que pasará. El cólico, al igual que el llanto, pasará después de los tres o cuatro meses de edad y su vida volverá a la normalidad.

¡No deja de llorar! ¿Qué hago?

Hay ciertas cosas que puedes hacer para reconfortar a tu bebé, una vez que el pediatra ha descartado la presencia de problemas serios que podrían estar causando el llanto. Recuerda: aunque no deje de llorar, todavía necesita de tus caricias y cuidados. Generalmente, un bebé con cólico es simplemente incapaz de calmarse.

Llévalo a una habitación con luz tenue o a oscuras. Los niveles bajos de ruido y actividad ayudarán a que se tranquilice. Mécelo suavemente y en silencio. Cántale en susurros. Piensa cómo te gustaría relajarte después de un día de mucha tensión y haz lo mismo con él.

El bañarlo a veces ayuda a que el bebé se calme. El agua tibia y la suave interacción puede ser muy reconfortante. Un masaje apropiado para bebés y hecho de manera suave puede calmar una pancita hinchada por los gases. Báñalo todos los días a la misma hora y haz que ello se convierta en tu rutina.

El cargar a tu bebé en un cargador estilo canguro puede llegar a ser muy reconfortante. A los bebés les encanta estar cerca de sus mamitas y el movimiento parece ser muy reconfortante. El pasear al bebé en coche o en automóvil puede calmarlo también. En algunos bebés, el mecerlos en una mecedora, columpio o cuna colgante puede tener también el mismo efecto. Simplemente tendrás que experimentar para descubrir cuál es el sistema que funciona mejor.

Mantén un registro conductual de tu bebé. Esto te servirá para observar su comportamiento durante un período de 24 horas. Podrás identificar los momentos en que se siente más incómodo y ello podrá ayudar al pediatra a diagnosticar el cólico. Es importante mantener este registro de tres a cuatro días, para ver si hay un patrón. Al identificar un patrón en su llanto, podrás ser más sensible a sus necesidades. Si te das cuenta de que la mayor parte de las veces comienza a llorar en las tardes, entonces podrás planificar, para ese momento, el tiempo dedicado a tranquilizarlo.

Registro conductual de tu bebé

Mañana

Tarde

Noche

Madrugada

¿Fue un día típico? Sí No

Por favor, explique por qué _____

Instrucciones:
Este registro conductual de tu bebé te ayudará a anotar su comportamiento durante un período de 24 horas. De los rectángulos que aparecen abajo, usa solamente el que mejor represente el comportamiento de tu bebé y marca la subdivisión de tiempo durante el cual ocurrió dicho comportamiento. Trata de llevar este registro durante cuatro días.

Ejemplo:

Leyenda

Dormido	Despierto y contento	Despierto y molesto	Despierto y llorando	Llorando e incapaz de calmarse	Alimentación	No me acuerdo
---------	----------------------	---------------------	----------------------	--------------------------------	--------------	---------------

También es un buen momento para programar la ayuda de familiares y amigos. Necesitas cuidar de ti misma y descansar bastante para poder sobrellevar los momentos difíciles. Es buena idea, si puedes lograrlo, alejarte de tu casa y del bebé durante un breve período de tiempo. El cenar fuera de la casa o ir al cine te puede dar una perspectiva nueva.

Resumen

El llanto excesivo de un bebé es difícil de soportar. Nunca es fácil descubrir por qué un bebé llora. A pesar de que existen investigaciones extensas acerca de este problema, los motivos siguen sin ser bien comprendidos. Sabemos que el llanto es debido a una necesidad no satisfecha o al dolor. El llanto en exceso no es dañino para tu bebé, al menos que se deba a una enfermedad seria.

El llanto continuo puede ser debido a la incapacidad del bebé de calmarse a sí mismo después de haberse alborotado. Una pancita hinchada de gases por la leche en polvo o la leche de pecho puede también hacerle llorar. Empieza con las necesidades obvias que el bebé pueda tener. Intenta alimentarlo primero, ya que podría tener

hambre. Revísalo, por si tiene picaduras, erupciones o cualquier otro problema visible. Revísale el pañal, por si lo tiene sucio, o trata de ver si tu bebé está con frío o calor. Si eliminas todas estas causas físicas, entonces comienza a usar algunas de las técnicas para ayudarlo a calmarse.

Programa la ayuda de familiares y amigos si el llanto continúa día tras día. Tómate un tiempo para ti misma, descansa bastante y duerme cada vez que él lo haga, además de comer sanamente. Nunca interpretes el llanto como algo personal y, sobre todo, jamás sacudas a tu bebé si sientes frustración, ya que ello puede causar un tremendo daño a una personita que amas. Si sientes que estás perdiendo el control, llama a alguien para que te ayude.

Resources include:

1. Vespa J, Lewis JM, Kreider RM. America's families and living arrangements: 2012. Washington, DC: US Census Bureau.
2. Cherlin, A.J. The Marriage-Go-Round: The State of Marriage and the Family in America Today. 2010. Vintage.
3. Waite L & Gallagher M. The Case For Marriage: Why Married People are Happier, Healthier and Better Off Financially. 2002. New York, NY. Broadway Books.
4. Treas J, Giesen D. Sexual infidelity among married and cohabiting Americans. *Journal of marriage and family*. 2000 Feb;62(1):48-60.
5. Centers for Disease Control and Prevention. Sexually Transmitted Disease Surveillance 2017. Atlanta, GA. Found at <https://www.cdc.gov/nchhstp/newsroom/docs/factsheets/std-trends-508.pdf>, accessed 2/16/2019.
6. Booth A, Crouter AC, Landale NS. Just living together: Implications of cohabitation on families, children, and social policy. Routledge; 2002 Feb 1.
7. Manning WD, Lamb KA. Adolescent well being in cohabiting, married, and single parent families. *Journal of Marriage and Family*. 2003 Nov;65(4):876-93.
8. Waite LJ. Does Marriage Matter? *Demography*. 1995 Nov 1;32(4):483-507.
9. Wilmoth J, Koso G. Does marital history matter? Marital Status and Wealth Outcomes Among Preretirement Adults. *Journal of Marriage and Family*. 2002 Feb 1;64(1):254-68.