

# Cómo prevenir molestias, cólicos y gases en el bebé

4-5 minutos

---

Los bebés pueden tragar mucho aire cuando están lactando causándoles varias molestias como cólicos o pequeñas regurgitaciones. A menudo el llanto es su medio de expresar estas molestias. **Cómo padres, ¿qué podemos hacer para reducir los cólicos y gases?**

Es natural que los pequeños traguen mucho aire mientras estén siendo amamantados. Esto es debido a que aún no dominan bien la técnica de succión, y además, aún no expulsan del todo bien los gases por sí mismos. Sin embargo, con algunas técnicas sencillas, los padres pueden ayudarles a hacerlo, y así ahorrarles algunos de los síntomas más molestos de ingerir aire.

## Cuatro posturas para expulsar el aire

Existen estas cuatro posturas que pueden ayudar al pequeño a expulsarlo:

- **Sobre el pecho.** La forma más común. Debe estar con el cuerpo casi erguido, con la cabeza a la altura del hombro del adulto. Y se acompaña con ligeros golpecitos en su espalda.
- **Boca abajo.** Consiste en sujetar al niño, acostado boca

abajo, sobre un brazo del adulto. Como en el caso anterior, con la mano libre se da al pequeño golpecitos en la espalda. Su cabeza debe quedar siempre un poco más alta que el resto del cuerpo.

- **Sobre las piernas.** El cuerpo del bebé se coloca en una posición similar a la anterior, pero en vez de sujetarse con un brazo, el adulto se sienta y lo apoya sobre su regazo.
- **Sentado.** Más adecuada para cuando el niño ya ha crecido un poco. Con una mano se sostiene su barbilla, y con la otra se aplican los mismos golpecitos ligeros.

Aunque no hay una norma estricta sobre cada cuánto debe eructar el bebé, **es recomendable que lo haga cada vez que cambie de pecho** (o cada 60 mililitros si toma biberón).

Debemos tener presente que no siempre emiten ruido y a veces nos puede pasar inadvertido. Lo recomendable es ayudarlo a expulsar el aire entre cinco y diez minutos, antes de tumbarlo en la cama.

## **Regurgitación**

No debes alarmarte si el bebé expulsa un poco de leche después de amamantarlo, ya que es algo bastante frecuente.

A veces se trata tan solo de pequeñas regurgitaciones en el momento de expulsar los gases, que no deben confundirse con un vómito. La causa es que el tubo digestivo del bebé aún no está maduro, y la boca del estómago permanece abierta.

## **El cólico del lactante**

El cólico del lactante es una fuerte molestia abdominal que pueden sufrir los pequeños y que suele preocupar a los padres, pero **no siempre está relacionada directamente con la alimentación**. Lo presentan casi todos los bebés al menos una vez, en sus tres primeros meses de vida (algunos con más frecuencia que otros), y provoca llantos que pueden prolongarse hasta tres horas, que suelen aparecer hacia el final del día.

Los llantos provocados por un cólico se caracterizan porque el niño lleva las rodillas hacia su abdomen, y además se pone rojo o casi morado. Ocasionalmente todo ello viene acompañado de ventosidades. Esto no siempre es así, porque **el cólico no tiene aún unas causas bien definidas**, aunque si le ocurre, deben adoptarse las medidas antes explicadas para hacerle eructar, como medida de prevención. No siempre es motivo de alarma médica, porque muchos niños que lo sufren ganan adecuado peso y su alimentación es la correcta.

La estrategia más adecuada para abordar el cólico del lactante es, simplemente, tratar de calmar y consolar al bebé, **y no sentir frustración ni depresión si su llanto prosigue o parece inconsolable**. Estos son los pasos a seguir:

- Coger al bebé en brazos suele ser la estrategia más eficaz, y al mismo tiempo, mecerlo con suavidad.
- Realizar caricias suaves en el abdomen del niño le ayudará a sentir alivio.
- Usar el chupete. Muchos bebés se sienten mejor al succionar, aunque es algo que no funciona con todos.
- El paseo en cochecito se ha demostrado que alivia

ligeramente a los niños.

Si a pesar de todas las medidas los cólicos persisten, con mucha frecuencia y por más de cuatro semanas, **debe consultarse con el pediatra.**

**Referencias bibliográficas:**

[Gases, hipo, cólico y estornudos.](#) Mamá Pediatra. 2014.

Hirsch, L. [Cómo hacer eructar a su bebé.](#) Kids Health. 2013.