

# HOJA INFORMATIVA N°3

## CUANDO LOS BEBÉS LLORAN

Hoja informativa de la Liga de la Leche Internacional.

Todos los bebés lloran, es un hecho habitual en su vida. Lo que puede que no sea tan sencillo es como tratarlo: tu madre te dice que malcriarás a tu hijo si lo coges demasiado a menudo en brazos; tu mejor amiga te dice que un bebé no se malcría por tratarlo con demasiado cariño; tu vecina te dice que los niños tienen que aprender a ser independientes o siempre estarán pegados a tus faldas. Con estos consejos es fácil encontrarse a la puerta de la habitación escuchando al bebé llorar y sin saber qué hacer. Le has dado el pecho, ha eructado y le has cambiado el pañal. Está claro que deseas lo mejor para él, pero ¿Qué es exactamente lo mejor para él?

Los bebés lloran por muchas razones diferentes y todas igual de importantes. Pueden sentirse aburridos y solos, es posible que tengan hambre o cólicos, etc. Lo que funciona mejor es atender al bebé cuando lo necesita. Llorar es la forma con la que el bebé se comunica contigo. Significa que necesita algo y sigue llorando mientras esa necesidad no ha sido satisfecha. Es un sistema sencillo que funciona de forma parecida a una alarma: si algo no va bien, ésta se dispara y no deja de sonar hasta que se desconecta. Pero, por descontado, un bebé no es una máquina y no puede llorar indefinidamente. Si se le deja llorar demasiado tiempo, finalmente se callará, pero no porque se hayan satisfecho sus necesidades, sino porque ya está cansado y deprimido.

Según el doctor Williams Sears, en su libro *Nighttime Parenting*, cuando los padres no responden al llanto de su hijo, sólo consiguen que el bebé pierda la confianza en ellos, confianza que es indispensable para su crecimiento. Respondiendo al llanto del bebé le das a entender que sabes que te necesita y que puede confiar en que estarás allí para atenderle. Cuando se le da confianza a un niño, éste aprende a confiar. El Dr. Sears continúa: " Los estudios demuestran que los bebés ante cuyo llanto se responde con rapidez lloran menos al crecer". Mas que crear un mal hábito respondiendo al llanto de tu bebé., le estás enseñando que puede comunicarse contigo perfectamente. Aún cuando sea imposible averiguar cual es el problema y él siga llorando en brazos, sabrá que no se le ha hecho caso omiso.

En un estudio realizado hace más de veinticinco años, el Dr. Terry Brazelton llegó a la conclusión de que los bebés "normales" lloraban una media de dos horas al día. Estudios más recientes han demostrado que incluso los bebés con cólicos lloran menos de una hora al día cuando su llanto es atendido rápidamente ( Taubmam 1984). Atendiendo el llanto del bebé no le enseñas a llorar más sino a llorar-. Contrariamente a la creencia popular, responder al llanto del bebé no lo malcría, ni dejarle llorar lo hace más independiente. Tampoco es cierto que llorar sea bueno para los pulmones de los bebés. De hecho,, y de acuerdo con el Dr. Sears, además de reducir los niveles de oxígeno en la sangre del bebé y de aumentar los latidos del corazón, "los episodios de llanto que son desatendidos continuamente pueden ser perjudiciales para el desarrollo del bebé en general" ( Sears 1985 ).

Además de ser potencialmente perjudicial para el bebé, tampoco es beneficioso para la madre dejarlo llorar. En primer lugar confunde su intuición materna. Su corazón de madre le dice que responda, pero alguien le ha dicho que no lo haga. Está confusa, no sabe si confiar en sí misma o en los "expertos", pues quiere hacer lo mejor para su hijo. En el libro *El bebé difícil*, el Dr. Sears afirma: "Si una madre escucha los consejos de otra persona en vez de su instinto propio y persiste en no escuchar el llanto de su bebé, aprende a no confiar ni en si misma ni en su bebé"

### AMANTAR Y LLANTO

Ahora que sabes que es mejor responder al llanto de tu hijo, ¿qué puedes hacer para consolarlo? Bueno, la mayoría de las madres que amamantan darán automáticamente el pecho a su bebé. De hecho muchas madres que están criando advierten una subida de leche en cuanto oyen llorar a su hijo. Es la forma de la naturaleza de decirle a una madre que responda.

Desafortunadamente cuando una madre da el pecho a un bebé que llora mucho, la gente en seguida le dice que el bebé no toma suficiente leche o que ésta no es de buena calidad. En una encuesta realizada por Sheila Kitzinger, el consejo más frecuente que se da a las madres que amamantan es destetar y dar biberón. Muchas madres han seguido este consejo y sus hijos continuaban llorando después de pasar al biberón. Y no sólo lloraban, sino que además las madres se dieron cuenta de que habían perdido esa relación especial que habían sentido dando el pecho. En realidad, con la lactancia es más fácil tratar a un bebé "llorón", porque la prolactina, hormona que produce tu cuerpo cuando amamantas, te hace sentirte más cariñosa y "maternal" hacia tu bebé.

Si tienes un bebé que toma el pecho y se calma si le das de mamar más a menudo, entonces amamántalo con más frecuencia. Si tiene seis meses o más, quizá sea el momento de iniciar la alimentación sólida, pero si es más pequeño, es probable que esté dando un "estirón" y en tres o cinco días esto pasará. Mientras tanto, amamanta a tu bebé con la frecuencia que el te indique, incluso si sólo ha pasado una hora desde la última toma. A veces, cuando un bebé quiere que se le amamante muy a menudo, puede acabar tomando más leche de la que puede admitir. Si éste parece ser el caso y tu bebé quiere seguir succionando sin tomar leche, puedes ponerlo al pecho que haya terminado antes en lugar de cambiarlo de pecho. Aunque los pechos nunca

están vacíos, ya que producen leche las veinticuatro horas del día, si pones al bebé al pecho que haya tomado antes, no tomará tanta leche y no se le llenará la tripita.

Si el bebé llora excesivamente, pero solo algunos días, quizá se deba a algún alimento que hayas ingerido tú. Sin embargo, la mayoría de las madres que dan el pecho pueden comer lo que quieran con moderación sin que sus bebés tengan una reacción adversa. Si notas una correlación entre un alimento en particular y el llanto de tu hijo prueba a eliminar ese alimento y observa si el llanto cesa. Algunos bebés son sensibles a las vitaminas, minerales o suplementos de flúor, tanto si lo toman directamente como si lo ingieren a través de la leche materna. Aunque como rutina algunos médicos recetan vitaminas a todos los bebés, normalmente los que maman no las necesitan.

Hay bebés que aparecen tardar un tiempo inusualmente largo en eructar, mientras que unos eructan en cuanto se retiran del pecho, otros pueden estar cinco minutos o más sobre el hombro para conseguir echar los aires. Si crees que tu hijo llora porque tiene gases, otra técnica para hacerle eructar que suele funcionar consiste en tumbar al bebé sobre tu regazo y frotarle o darle suaves golpecitos en la espalda. Muchas veces, después de eructar, al bebé le queda más espacio en el estómago y desea mamar un poco más.

## **CALMAR AL BEBÉ.**

Cuando un bebé no quiere mamar más, ha eructado, le has cambiado el pañal y todavía sigue llorando ¿qué puedes hacer a continuación? Bueno, puedes desnudarlo de la cabeza a los pies y ver si le molesta la ropa quizá un imperdible le pincha o le araña. Puede que se le haya enrollado un hilo o un pelo en un dedo. Aunque esto suele ser inusual, más de una vez me he encontrado un cabello fuertemente enrollado en un dedo de mi bebé, y no tengo la más remota idea de cómo pudo llegar allí.

Si el bebé continúa llorando, también puedes intentar quitarle la ropa y tomar un baño templado con él: el agua es muy calmante y ambos os podeis relajar. Puedes mecerlo dentro del agua sujetándole la cabeza con una mano y el culito con la otra. O si lo prefieres, puedes tumbarte de espaldas en la bañera, ponértelo sobre el pecho para que el pueda escuchar el latido de tu corazón y echarle suavemente agua tibia por el cuerpo para ayudarle a relajarse. Desde luego asegúrate de mantener la cabeza del bebé bien fuera del agua y de que la habitación no esté demasiado fría, si no quieres que tu bebé llore aún más por helarse.

El masaje infantil es muy relajante para los bebés. En el libro *The crying baby*, Sheila Kitzinger relata las investigaciones efectuadas con bebés a pretérmino o prematuros. Estos estudios demuestran que a los bebés que se le acarician más tiempo y tienen más contacto físico lloran menos, ganan peso más rápidamente y muestran un mejor desarrollo en todos los aspectos. Yo creo que la mayoría estaremos de acuerdo en que las caricias de alguien que te quiere te hace sentir mejor. En esta misma línea, oír las voz de alguien también es relajante, por lo que cantarle al bebé también puede ser una forma de calmarlo.

A muchos bebés los reconforta que los lleven en mochila ( tipo hamaca ), muy cerca del pecho de su madre ( o de su padre ). Esta alternativa resulta muy útil cuando te sientes frustrada porque tienes todo por hacer y te pasas el día con el bebé en brazos. Muchas personas piensan que la mochila solo sirve para salir, pero usarla en casa es una buena forma de calmar a un bebé sin abandonar las tareas di. No te preocupe que el bebé acabe esperando que siempre hagas lo mismo. Los bebés crecen, tanto si quieres como si no, y una vez que el pequeño empiece a gatear y a caminar, probablemente eches de menos aquellos días en que le gustaba que lo cogieras en brazos.

Hay veces en que un bebé llora porque está sobreestimulado, en cuyo caso puedes llevarlo a otra habitación donde haya menos personas o donde esté más tranquilo. Si crees que lo que quiere es que lo dejen solo, puedes tumbarlo en la cama, pero si el llanto no cesa rápidamente quizá sea mejor cogerlo otra vez. Algunos bebés necesitan unos cuantos minutos para calmarse y dormir, pero si el llanto se hace más fuerte y frenético es probable que no sea esto lo que necesita.

Las mecedoras son famosas para calmar bebés y ofrecen la ventaja de que también relajan a las madres. Pero si el remedio no da resultado puedes ponerte en pie y mecer al bebé suavemente en tus brazos de un lado a otro, de arriba a bajo o poniendo al bebé sobre el hombro. A veces los bebés prefieren estar tumbados sobre el antebrazo, boca abajo, con la mano de la madre sujetándoles el pecho. En esta posición miran hacia el suelo con brazos y piernas colgando. Esta posición suele denominarse posición "del cólico", pues es especialmente práctica con los bebés que padecen estas molestias. Otros bebés se calman cuando la madre se sienta, tumba al niño sobre sus piernas y le frota suavemente la espalda mientras sube y baja rítmicamente los talones.

Como los bebés están rodeados de agua antes de nacer, en general no lloran si tienen el pañal mojado, aunque sí lloran muchas veces si tienen escozor en la zona del pañal. Ésta es una de las situaciones donde la prevención es la mejor cura. Cambiar a menudo al bebé es una buena forma de prevenir cualquier tipo de escozadura. Si tu bebé se escuece mucho con pañales desechables, lo lógico es sustituirlos por los de tela. Por otro lado, si con el pañal de tela aún tiende a escocerse, prueba a lavar los pañales con otro detergente y enjuagarlos dos veces. Evita los pañales con cobertura de plástico, pues mantienen la humedad e impiden la circulación de aire. Y si nada de esto funciona, entonces inténtalo con pañales de un solo uso durante un tiempo. Si tu bebé tiene escozaduras probablemente le dolerá mucho el "culito". Pregunta al médico qué se puede hacer específicamente para curarlo; hasta que mejore, seguramente el bebé estará más contento con el culito al aire tan a menudo como sea posible.

Si los movimientos intestinales de tu bebé van precedidos de llanto, no es algo anormal ni quiere decir que esté estreñido. En algunos bebés, incluso el paso de las heces casi líquidas de leche materna puede requerir esfuerzo. Puedes ayudarle sosteniéndole sobre el hombro y dejando que te empuje las manos con los pies mientras haces esfuerzos por defecar.

## **LLANTO NOCTURNO.**

Si parece que el bebé llora más en los momentos en que debería dormir, prueba a tumbarte con él. En el libro *The Crying baby* de Sheila Kitzinger, una madre afirma que el llanto nocturno de su bebé duraba seis horas como media cada noche si lo ponía a dormir solo en la cuna, pero el llanto cesaba por completo cuando se lo llevaba a dormir a su cama con ella. Algunas madres dudan en meter a sus hijos en su cama por temor a "mal" acostumarlos. Sin embargo, antes de nacer, tu bebé dormía contigo todas las noches acurrucado contra tu cuerpo y escuchando los latidos de tu corazón y tu respiración. Los bebés se asustan y se sienten inseguros cuando se espera que duerman en una cuna fría y silenciosa completamente solos.

Algunas madres también tienen problemas con la siesta de sus bebés. El pequeño se duerme pacíficamente en los brazos de su madre, pero se despierta llorando al contacto de las sábanas frías. A menudo es más fácil para el bebé quedarse dormido si madre e hijo se echan juntos y, una vez dormido el pequeño, la madre se levanta sin hacer ruido. Otra posibilidad es que la madre se siente a dormir a su bebé con todas las cosas que pueda necesitar al alcance de la mano: un gran vaso de agua, un buen libro o el teléfono inalámbrico y el bebé en brazos mientras dure la siesta. Si estás demasiado ocupada para tomarte un descanso como éste, puedes poner a tu bebé en una mochila tipo "hamaca" para su siesta; la mayoría de los bebés se duermen así y siguen durmiendo mientras desempeñas tus quehaceres diarios. Así es cómo duermen los bebés antes de nacer. En esta misma línea, envueltos cómodamente en una mantita, algunos bebés se sienten igual que cuando estaban confortablemente dentro de ti.

## **EL BEBÉ CON CÓLICOS.**

El Dr. Sears describe muy bien al bebé con cólicos cuando dice: " Si te preguntas si tu bebé tiene cólicos o no, probablemente no los tiene. Los cólicos del lactante muestran síntomas que no dejan lugar a dudas de que el bebé lo está pasando mal". Durante años mucha gente ha intentado definir los cólicos, y hoy la mayoría está de acuerdo en que los bebés con cólicos sufren verdaderamente. "una intensa molestia física" aunque hay muchas teorías sobre qué son exactamente los "cólicos del lactante" y a qué se deben. Algunos bebés padecen cólicos debidos a que son sensibles a algún alimento que su madre toma, esto se manifiesta con particular frecuencia en familias con antecedentes de alergias.

Un bebé con cólicos tiene todo el cuerpo en tensión generalmente encoge las piernas hacia el abdomen, aprieta los puños y tiene una expresión de dolor en el rostro cuando llora con un llanto agudo. Esto usualmente ocurre a media tarde y al anochecer, y puede durar minutos u horas. Es especialmente importante atender el llanto del bebé con cólicos en el instante que empiece a llorar, porque durante el llanto los bebés tienden a trabar gran cantidad de aire, lo cual agravará su malestar y hará mas difícil calmarlo.

## **CUANDO NADA PARECE FUNCIONAR.**

El llanto de muchos bebés puede evitarse casi por completo si la madre responde a la menor señal que el llanto va a comenzar. Según el Dr. Sears, la mayoría de los bebés demuestran algún tipo de comportamiento antes de empezar a llorar. Responder a un bebé antes de que empiece a llorar les enseña a comunicarse de forma eficaz, aprende que no necesita llorar para que sus necesidades sean atendidas y, por lo tanto llora menos.

Pero hay otros bebés que empiezan a llorar y siguen llorando intensamente de manera que parece imposible calmarlos hagas lo que hagas. Al final superan este período sensible, lo cual no significa que se deba de poner el pobre bebé solo en la cuna hasta que consiga recuperar el control. Sigue siendo importante coger en brazos al pequeño, porque cuando se calme, probablemente seguirá necesitado lo que provocó su llanto en primer momento. Si no estás allí dispuesta a satisfacer sus necesidades, el ciclo del llanto puede empezar de nuevo. Y ¿quién sabe? Quizá lo siguiente que hagas para intentar calmarlo sea justo lo que el bebé necesita para dejar de llorar.

Si han intentado todo lo que se te ha ocurrido y el bebé continúa llorando, es posible que empieces a sentirte impotente, como si no hubieras hecho nada que mereciera la pena. Quizá te veas tentada a dejar al bebé llorar. Es fácil que una madre empiece a sentirse así, pero es importante recordar que sólo con coger al niño en brazos ya estás haciendo algo por él. Le estás enseñando a tu hijo que lo quieres y que estás a su lado, tanto si está felizmente arrullado o llorando histéricamente. No siempre es fácil soportar a un bebé que llora constantemente, pero estos son los bebés que necesitan más paciencia y atención.