

Manual Cólicos del lactante

Según la Asociación Española de Pediatría, el cólico del lactante es una entidad benigna común (afecta a 1 de cada 4 recién nacidos), que se describe como: “Episodios recurrentes y prolongados de llanto intenso o irritabilidad, que suceden sin una causa aparente y que los cuidadores no son capaces de resolver”. Suelen aparecer los primeros quince días de vida y suelen desaparecer en torno a los 4 meses de edad.

La causa más validada actualmente es la inmadurez del sistema digestivo de nuestro bebé. Habiendo descartado otras causas de llanto inconsolable (fiebre, decaimiento, APLV) Y, presentando una exploración normal, se procede a estimular el correcto funcionamiento gastrointestinal.

La finalidad de este Manual es ofrecer a las mamás y papás información acerca de los procesos que tienen que llevarse a cabo y pautas para favorecer una motilidad intestinal adecuada en los primeros meses de vida.

Repasaremos varias cosas antes: (Tipo de agarre, tipo de succión, facilidad para eructar, regurgitación, cacas, intolerancias familiares)

Estimulación visceral

La relajación del tejido blando y la estimulación del movimiento intestinal normal son estrategias que se utilizan en fisioterapia con el objetivo de:

- Favorecer el correcto funcionamiento de las estructuras implicadas en la digestión
- Mejorar la expulsión de gases
- Facilitar las digestiones

➤ Es importante realizar estos ejercicios a diario, 1 hora antes del episodio de llanto y, si es posible, espaciarlos de las comidas.

La duración total es de unos 15 minutos.

1. Colocar ambas manos en el abdomen de nuestro bebé y dejarlas unos 2-3 minutos quietas

Buscamos generar calor para relajar la zona y permitir una mayor efectividad de la técnica

2. Rueda hidráulica:

Con ambas manos vamos realizando movimientos lentos pero intensos de arriba hacia abajo del abdomen (Como si estuviéramos haciendo huequitos en la arena) 6 repeticiones.

3. Movilización lateral

Colocamos una mano transversal y vamos haciendo un movimiento de movilización del abdomen de un lado a otro con toda nuestra palma apoyada para quitarle tensión al abdomen y poder profundizar con las siguientes técnicas. 6 repeticiones.

4. I Love U

Con la punta de nuestros dedos, vamos a ir masajeando de manera profunda el colon ascendente (I), colon transverso (L) y colon descendente (U).

Empezamos en el lado derecho del bebé hacia arriba y acabamos evacuando por el lado izquierdo hacia abajo. 4 repeticiones

5. El sol y la luna

Movimiento rítmico que busca el vaciado, siempre hacia la izquierda. 4 repeticiones

6. Espiga

Esta técnica se usa para disminuir el reflujo y que el esfínter se relaje, consiste en colocar nuestros pulgares debajo del esternón del bebé e irlos separando lenta y profundamente hacia afuera, por debajo de las costillas. 4 repeticiones

7. Círculos con las piernas

Realizamos círculos amplios con ambas piernas hacia la izquierda. 4-6 repeticiones

8. Flexo-extensión de piernas

Flexionamos ambas piernas, mantenemos unos segundos ahí y las estiramos lentamente. 6 repeticiones

➤ Si nuestro bebé no se ha quedado relajado, no ha eructado, ni se ha tirado pedos o echo caca, podemos repetir el proceso.

¡Cualquier duda que tengas, llámanos!