Dr. Emilio Villa Alcázar
Doctor en medicina. Especialista en pediatría y neurología infantil
Colegiado Nº. 282830846, Madrid
Profesor Asociado de Pediatría, Hospital Clínico San Carlos

C/ Conde de Aranda 15 · 28001 Madrid, España
C/ Claudio Coello 117……28006 Madrid, España
Atención Domiciliaria
+34 670679761

LLANTO E IRRITABILIDAD DEL LACTANTE

Orientación para las familias

El llanto es una forma de comunicación y es frecuente durante los primeros meses. Estos consejos ayudan a reconocer patrones habituales y saber cuándo consultar. No sustituyen la valoración del pediatra.

LLANTO Y MALESTAR DEL LACTANTE (cólico del lactante o síndrome del distress del lactante)

• Es frecuente que los bebés lloren, especialmente durante los primeros meses. A veces presentan episodios largos de llanto sin una causa evidente y cuesta calmarlos. Si el bebé está bien, come y crece adecuadamente, suele tratarse de un problema transitorio.

• Qué podéis hacer: comprobad si tiene hambre, sueño, el pañal sucio o necesita contacto; mantened un ambiente tranquilo y probad el contacto piel con piel o mecerlo suavemente.

• Importante: no existe una solución única. No administréis medicamentos, infusiones ni cambiéis la leche por vuestra cuenta.

REGURGITACIONES Y REFLUJO

• Es habitual que la leche vuelva a la boca después de las tomas. Si el bebé está cómodo, se alimenta bien y gana peso, suele ser reflujo fisiológico y no necesita tratamiento.

• Puede ayudar ofrecer tomas adecuadas a sus señales de hambre y evitar sobrealimentarlo. Tras la toma, podéis mantenerlo en brazos en posición vertical mientras esté despierto.

• Para dormir: siempre boca arriba, en una superficie firme y plana. No elevéis el colchón ni lo acostéis de lado o boca abajo para tratar el reflujo.

ESFUERZO PARA HACER CACA (DISQUECIA)

• Algunos bebés se ponen rojos, gruñen, lloran y hacen fuerza antes de expulsar las heces. Si después hacen caca blanda y el bebé está bien, puede tratarse de una dificultad transitoria para coordinar los músculos al defecar.

• No suele ser estreñimiento y generalmente mejora sola con el tiempo.

• Qué evitar: no introduzcáis termómetros, bastoncillos ni otros objetos en el ano, y no uséis supositorios o laxantes salvo indicación sanitaria.

POSIBLE ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LECHE DE VACA (APLV)

• En algunos bebés, la alergia puede causar síntomas digestivos como sangre en las heces, diarrea persistente, vómitos o dificultades de alimentación. A veces se acompaña de eczema u otros síntomas.

• El llanto, los gases, el reflujo o el moco aislados en las heces no demuestran por sí solos que exista alergia.

• Si se sospecha, el pediatra valorará una prueba de retirada temporal y reintroducción planificada de la proteína de leche. No cambiéis a una fórmula especial ni eliminéis lácteos de la dieta materna sin asesoramiento.

IDEAS CLAVE

• El llanto aislado no confirma reflujo ni alergia. • El esfuerzo para expulsar heces blandas suele ser transitorio. • No cambiéis la alimentación ni administréis tratamientos sin consultar.

Dr. Emilio Villa Alcázar
Doctor en medicina. Especialista en pediatría y neurología infantil
Colegiado Nº. 282830846, Madrid
Profesor Asociado de Pediatría, Hospital Clínico San Carlos

C/ Conde de Aranda 15 · 28001 Madrid, España
C/ Claudio Coello 117……28006 Madrid, España
Atención Domiciliaria
+34 670679761

¿CUÁNDO DEBÉIS CONSULTAR?

Buscad atención médica urgente si el bebé presenta alguno de estos signos:

- Temperatura de 38 °C o más en menores de 3 meses, o cualquier fiebre con mal estado general.
- Vómitos verdes, con sangre o repetidos y muy proyectivos.
- Dificultad para respirar, coloración azulada, convulsiones o dificultad para despertarlo.
- Rechazo persistente de las tomas, signos de deshidratación o menos pañales mojados de lo habitual.
- Sangre abundante en las heces, abdomen muy hinchado, dolor intenso o llanto inconsolable y diferente al habitual.
- Pérdida de peso o escasa ganancia ponderal.

¿CÓMO PODÉIS AYUDAR A VUESTRO BEBÉ?

- Responded con calma a sus señales y pedid ayuda si el llanto os desborda. Nunca zarandeéis al bebé.
- Anotad cuándo llora, cómo se relaciona con las tomas y las deposiciones, y si aparecen vómitos, sangre en heces o lesiones en la piel.
- Mantened las revisiones y comentad con vuestro pediatra cualquier preocupación sobre la alimentación o el crecimiento.

Y recordad…

No tenéis que hacerlo todo perfecto. Si os preocupa el llanto o notáis un cambio importante en vuestro bebé, consultad con vuestro pediatra o profesional sanitario de referencia.

Material informativo para familias. La valoración y las decisiones sobre pruebas, cambios de fórmula o tratamientos deben individualizarse.