

### Què són els còlics?

Els còlics infantils són un problema angoixant per a les famílies, ja que provoquen un plor intens i difícilment consolable en un nadó sa.



És normal que els nadons plorin, però els que pateixen còlics ploren més de 3 hores al dia, més de tres dies a la setmana i durant més de 3 setmanes. Els episodis de còlics comencen de manera sobtada i normalment són a la tarda o al vespre. També els podem identificar perquè els nadons tenen la panxa dura, les cames encongides en direcció a l'abdomen, els braços rígids, els punys de les mans tancats, la cara envermellida o l'esquena arquejada durant l'episodi del còlic.

De fet, és un dels motius de consulta més freqüent en els grups de postpart i lactància, i també als centres.

### Per què es produeixen?

No és del tot clara la causa que els produeix. Hi ha diverses hipòtesis, cap d'elles confirmada, però sí que sabem que el seu pronòstic és benigne. No es tracta d'una malaltia, i evolucionen cap a la resolució.

### Quan poden iniciar-se?

Els còlics dels lactants poden aparèixer a partir dels 15 dies de vida, són especialment freqüents al voltant del mes i mig i desapareixen cap al tercer o quart mes de vida, tot i que de vegades poden durar una mica més.

### Què podeu fer si apareixen?

No hi ha un remei universal i demostrat que faci desaparèixer els còlics dels lactants. Tal com hem comentat en els anteriors apartats, es tracta d'un episodi benigne que marxarà amb el temps. És molt important que la família mantingueu la calma, però un plor freqüent i perllongat pot arribar a produir sentiments de frustració, esgotament, culpabilitat i impotència.

Són emocions normals, que poden aparèixer; per això, és important que els progenitors tinguin un descans adequat. Per aconseguir-ho podeu alternar-vos en la cura del nadó, o, fins i tot, buscar el suport de familiars o amistats.

L'assistència als grups de criança conduïts per professionals sanitaris també us és beneficiosa, ja que us donarà l'assessorament i el suport necessaris per gestionar aquest procés. A més a més, el contacte amb altres mares i pares que tenen o han tingut infants amb còlics també us proporcionarà comprensió i suport.

Tot i això, us proposem algunes tècniques calmants que us poden ser un ajut, i que podeu provar en qualsevol ordre i/o combinació. L'èxit o el fracàs de les tècniques relaxants poden variar d'un episodi de còlic a un altre.

### Us recomanem:

- Agafeu el nadó i col·loqueu-lo en una posició que li resulti còmoda: de cara amunt, o avall, a sobre de l'avantbraç; o poseu-vos-el a sobre del pit, en posició horitzontal o vertical.
- Us pot ajudar, a més a més, bressolar-lo. Per exemple: camineu a poc a poc, seieu en una pilota de fitnes amb l'infant als braços i feu rebots suaus...
- Minimitzeu els estímuls externs: visuals, auditius...
- Feu un passeig amb cotxe o cotxet.
- Utilitzeu un portabebès ergonòmic.
- Prepareu-li un bany calent.
- Proveu de fer-li uns massatges suaus a sobre de l'abdomen.
  - Col·loqueu el nadó en una gandula per gronxar-lo suaument.
  - Emboliqueu-lo amb una manta, tot i que alguns nadons necessiten sentir-se més lliures.

### No us recomanem:

- Els medicaments no prescrits per professionals o productes de parafarmàcia i/o homeopàtics, com per exemple: els preparats d'herbes o sucres.
  - L'ús d'anís estrellat; vigileu-lo especialment, ja que pot ser perjudicial per al nadó.

### Quan heu d'anar al centre de salut?

Si el plor de l'infant s'acompanya de pal·lidesa, sudoració, decaïment intens o rebuig de les preses. O si presenta febre, vomita o fa deposicions amb sang.



**Davant de qualsevol dubte, consulteu amb professionals de la salut.**