



## ¿Por qué llora?

Es imposible de ignorar. El llanto del bebé es potente, penetrante, y altera al padre más paciente. Aquí algunos de los porqués y más de una manera de calmarlos.

Texto: Constanza Gechter

*"Ando desesperada por el living con el chico en brazos, cantando todas las canciones infantiles que soy capaz de recordar, intentando hacer algo, lo que fuera, con tal de calmar su llanto... Veo que mi bebé se tranquiliza, abre los ojos y me sonríe, sólo un momento, antes de que su frente se arrugue y la sonrisa se trunque, atravesada otra vez su carita por un gesto dolorido, dando paso de nuevo a un lamento que no consigo comprender... ¿Serán los gases? ¿Estará enfermo? Ya ha comido, ya lo he limpiado, y todavía llora, sólo puedo consolarlo con el pecho, a veces ni así, lo agarra, lo suelta, se revuelve, llora de nuevo, busca el pecho otra vez y vuelta a empezar. Hay días en que acabo agotada, toda la tarde con el bebé en brazos, no puedo dejarlo ni para ir al baño, la casa está hecha un desastre, y yo también,*

*no he podido ni lavarme la cara todavía, estoy destrozada, nerviosa, sobrepasada, ¿qué estaré haciendo mal?".*

El testimonio es de una usuaria de un foro de crianza de Internet, que en algún momento en medio de semejante desborde encontró el rato para escribir un S.O.S a quien pudiera socorrerla. Es víctima de algo tan ancestral, tan cotidiano, pero a veces tan difícil de dilucidar y controlar, como el llanto de un bebé.

### Sus causas

La pregunta del millón: ¿por qué lloran los bebés? "El bebé, como todos los individuos, expresa sus necesidades y sentimientos. En los

primeros meses de vida, su medio de expresión es el llanto. El llanto representa la forma de comunicación de esta etapa: es el lenguaje del bebé para reclamar atención de sus padres, para satisfacer sus necesidades de alimento, ayuda, protección y cariño", escribe el doctor Pablo Mohr en [www.hospitalitaliano.org.ar](http://www.hospitalitaliano.org.ar). "Puede llorar porque siente hambre, frío o calor, tiene el pañal sucio, o porque le molesta el ruido excesivo o siente dolor. El estado de ánimo de sus familiares o cuidadores puede causar o aumentar el llanto, ya que el nerviosismo o la ansiedad se transmiten fácilmente", continúa.

Por su parte, Marcela Osa, periodista y mamá, se adentró a lo largo de nueve años en el mundo del llanto de los bebés para descubrir sus causas físicas, emocionales, psicológicas y espirituales. Una investigación que la

cautivó desde el nacimiento de su hijo. Para rastrear las razones del llanto de los bebés y obtener recursos para calmarlos, habló con neonatólogos, psicólogos, psiquiatras y nutricionistas; buscó el aporte de terapeutas holísticos, consejos comprobados por madres, padres, abuelos, *nurses*, *baby sitters* y los secretos de la sabiduría popular. El resultado: *"101 maneras de calmar a un bebé"*, el libro publicado por Grijalbo.

*"Nadie puede afirmar con certeza por qué lloran los bebés, pero los especialistas coinciden en la existencia de un trauma del nacimiento, que son las heridas que puedan ocurrir durante el parto, el estrés que produce, y la primera angustia psicológica"*, explica Osa. Y continúa: *"El bebé desembarca en una tierra desconocida y amenazante, lo cual, según Freud, genera la primera angustia del ser humano: la del nacimiento, un episodio que se transforma en el molde para toda angustia posterior"*. *"Winnicott, pediatra y psicoanalista inglés, dijo que los bebés se angustian porque están todo el tiempo al borde de la muerte, ya que, a diferencia de otros seres vivos, el humano no nace preparado para sobrevivir por sí mismo"*, expresa Osa. Y dice que de esta angustia de recién nacido -que su aparato psíquico todavía no puede procesar- sólo puede rescatarlo la madre, al filtrar los estímulos que lo bombardean, acompañar al bebé con el sostén, manipularlo y presentarle el mundo.

## Ellos también se estresan

Un aspecto destacado del llanto es su función como mecanismo de descarga del estrés: para un bebé, los factores de excitación son numerosos, y además de dormir -acción que les permite bloquear y aislarse de los estímulos-, el llanto es también necesario. *"Por eso es mejor acompañarlo, sin intentar calmarlo, simplemente sosteniéndolo para que se sienta libre, seguro y aceptado al limpiar su organismo del estrés emocional, físico y mental"*, escribe Marcela Osa.

En general, los padres intervienen rápidamente al escuchar el llanto de su hijo. Si bien este comportamiento es adecuado, es bueno tomarse un momento para tratar de entender el o los motivos

del llanto. Taparle la boca (con el pecho, el chupete o la mamadera) quizás no sea lo más adecuado, si antes no se buscó algún por qué. El bebé necesita expresarse y comunicarse: las raíces de la modalidad con que se exprese y se lo deje o no hacerlo se establecen desde los primeros días de vida.

## Recursos para calmarlos

Descartadas las causas orgánicas, físicas y fisiológicas del llanto (hambre, enfermedad, incomodidad, sueño, calor, frío o cólicos -contra los que poco y nada se puede hacer-), resta hacer un mejor uso de las herramientas o de lo que Osa llama "recursos expresivos para llantos desbordados", maneras diferentes de hacerles sentir que son amados y deseados.

De ellas, seleccionamos algunas:

- Si el bebé está en crisis de llanto, salir de la casa suele ser un remedio mágico.
- Pasear en auto es un remedio infalible. Al parecer, en el útero hay un movimiento amortiguador del líquido amniótico que el vehículo reproduce al andar.
- La eutonía: una opción apreciada por sus cualidades de suavidad y no invasión. El "tono justo", una caricia a lo largo de todo el cuerpo que delimita al bebé su propio contorno y lo contiene, que transmite presencia y sostén.
- Hacerle "upa", una fuente inagotable de beneficios. Una solución: las mochilas o bolsas tipo aguayos, que permiten tener al bebé a "upa" todo el tiempo que se necesite, sin esfuerzo físico y dejando las manos libres.
- La música y el canto, que arrullan, hipnotizan y asombran al bebé.
- La dieta de la mamá: *"el alimento de la madre lactante modifica la respuesta del bebé: las proteínas son excitantes y conviene consumirlas de día; los carbohidratos, de noche"*, sostiene Osa.
- Un espacio de contención para la madre -doulas, grupos de crianza, amigas-, para favorecer el clima de armonía. Estar en contacto con otras madres en la misma situación a veces ayuda mucho. ■



## ¿Cuánto es normal que llore un bebé por día?

Se ha estudiado que en las primeras semanas de vida hay un aumento del llanto en los bebés. Este aumento alcanza su pico de mayor duración diaria a los 2 meses de vida (un bebé normal puede llorar un promedio de 2,7 hs por día) y declina hacia los 3/4 meses. Hay más llanto en el primer cuarto del primer año que en el resto del año, lo cual sugiere que éste es un fenómeno específico de la infancia temprana.

(Fuente: [www.hospitalitaliano.org.ar](http://www.hospitalitaliano.org.ar).)

## El maldito cólico

El cólico del lactante es un cuadro de causa desconocida, caracterizado por el llanto excesivo y sin motivo aparente, que presenta a diario un bebé perfectamente sano. Suele iniciarse alrededor de la segunda semana de vida y persiste hasta el tercer o cuarto mes. Diariamente, a menudo desde el atardecer hasta entrada la madrugada, pero también a cualquier otra hora, el bebé empieza a llorar de forma inconsolable, gritando y encogiéndose las piernas como si le doliera la panza. Mientras los científicos no se ponen de acuerdo acerca de su origen y mecanismo, los padres desesperan.