O que são cólicas

- A cólica é uma dor abdominal resultante da imaturidade do sistema digestivo, sendo agravada pela ingestão de ar durante as mamadas e pela presença de gases no intestino.
- Costumam aparecer nos primeiros 15 dias de vida do bebé, podendo durar cerca de 3 a 4 meses.

O que pode causar cólicas no seu bebé?

As causas para as cólicas ainda não estão bem definidas, no entanto, têm influência dos seguintes fatores:

- Ingestão de ar durante as mamadas, que leva à formação de gases no intestino;
- o tipo de alimentação;
- a condição física do bebé;
- a irritação, cansaço ou ansiedade transmitidos pelos pais.

Como saber se o seu bebé está com cólicas?

O bebé com cólica típica…

- Chora intensamente e não há nada que o console (não responde às medidas habituais de conforto)
- Fica irritado;
- Fica inquieto;
- Fica vermelho;
- Testa enrugada;
- Olhos cerrados;
- Face congestionada;
- Fica com a barriga inchada e tensa;
- Flecte e encolhe as pernas até à barriga;
- Estes períodos de choro inconsolável, geralmente ocorrem ao fim do dia, mesmo depois de o bebé já ter sido alimentado, mudada a fralda.
- Com breves pausas, o choro pode prolongar-se por horas, o que traz aos pais sentimentos de frustração e impotência.

Como aliviar as cólicas do bebé

Como aliviar as cólicas do seu bebé?

Massagens:

- Coloque o bebé sobre as suas pernas e faça-lha massagens delicadas na barriga, com movimentos suaves e circulares;

- Use um pouco de óleo de amêndoas doces para facilitar a massagem e conseguir um maior efeito;
- Deite o bebé de barriga para baixo no seu colo, faça-lhe massagens, começando pela parte superior das costas e descendo até ao rabinho, em movimentos suaves e circulares.

- Segure as pernas e flexione-as, pressionando suavemente os joelhos contra a barriga;

- Depois estique as pernas e repita o movimento várias vezes;
- Faça movimentos de bicicleta;
- Pode massajar-lhe a barriguinha ao mesmo tempo que vai fletindo e esticando as pernas.

- Coloque-o de barriga para baixo sobre o seu antebraço, eles adoram esta posição; dê-lhe palmadinhas ritmadas e suaves nas costas e no rabinho.
- Pegue o seu bebé ao colo, e coloque-o de maneira que o peito dele fique contra o seu e ele possa olhar por cima do seu ombro;

- Pode embalá-lo de forma suave e com um ritmo certo.

E pode ainda:

- Colocar uma toalha aquecida ou um saco de água quente sobre a barriga do seu bebé;
- Um banho de água morna também pode resultar: relaxa o bebé e favorece a eliminação dos gases;
- pode ainda fazer: almofada anti cólicas (tecido algodão 20*20, material de costura, arroz vaporizado e alfazema)

“Nutrir uma criança

Sim.

Mas não só com leite …

É preciso pegar-lhe ao colo.

E preciso acariciá-la,

Embalá-la

E massajá-la.

É necessário conversar com a sua pele,

Falar com as suas costas,

Que têm sede e fome

Como a sua barriga.”

In “Shantala”, por F. Leboyer

Horário de funcionamento

Dias úteis, de 2ª a 6ª feira, das 8h00 às 20h00

Contactos

Avenida Agostinho Ribeiro
4610-102 Felgueiras

Tel. 255 310 923
e-mail: usf.felgariarubeans@arsnorte.min-saude.pt

Cólicas no Recém-nascido

Elaborado por Helena Monteiro, Aluna de Curso de Especialidade de Enfermagem em Saúde Infantil e Pediatria, Escola Superior de Enfermagem de Coimbra
Última Revisão a 07/12/2022 pela Dra. Joana Teixeira, Enf. Vera Correia
AT. Dilar Costa
Próxima revisão: 06/12/2023