Continue

Cólicas bebe o que fazer

O choro inconsolável do bebê pode ser um sinal de cólica, um problema comum nos primeiros meses de vida. A causa para as cólicas dos bebês ainda não é totalmente esclarecida pela ciência, mas se acredita que elas estejam ligadas ao desenvolvimento dos sistemas gastrointestinal e nervoso, assim como ao ambiente familiar e à rotina. Apesar de ser angustiante ver o filho assim, há estratégias naturais e que não usam medicamentos para aliviar o desconforto. Pais e responsáveis não devem utilizar remédios caseiros e fitoterápicos por conta própria para tentar resolver o problema. O uso dessas medicações pode oferecer riscos de intoxicação e até aumentar o incômodo. Por isso, converse sobre o assunto com o pediatra que acompanha o bebê antes de ir à farmácia. Neste artigo, você aprende o que fazer quando o bebê está com cólica: 1. Como identificar cólica em bebês: a regra de três Observar o comportamento da criança é essencial para identificar se o problema é mesmo cólica ou outra coisa. No início da vida, os incômodos se resumem à fralda cheia, frio (ou calor), fome e dor. As cólicas dos lactentes geralmente persistem até os 3 meses e podem ser percebidas por sintomas, como Irritação constante Rosto vermelho Gases Barriga inchada Encolher e contorcer as pernas Arquear as costas Continua após a publicidade Depois de eliminar os gases, o pequeno costuma demonstrar sinais de alívio. Pra ajudar a distinguir se o choro indica cólica, vale seguir a "regra de três": a inquietação tem duração superior a três semanas, em pelo menos três dias da semana e/ou por ao menos três horas. Apesar do choro ser estridente, lembre-se que esta é a forma que a criança tem para se comunicar e, portanto, não há motivo para desespero nem irritação. 2. A influência da alimentação da mãe e do bebê nas cólicas Para prevenir as cólicas, o ideal é que a mãe e o bebê tenham uma boa alimentação. Apesar de não haver evidências suficientes associando os alimentos consumidos pela mãe com as cólicas do bebê, os pediatras recomendam que lactantes evitem cafeína e bebidas alcoólicas. Continua após a publicidade Outro ponto importante é a tranquilidade não só durante a hora de amamentar, mas durante todo o período de lactação. Estresse excessivo pode interferir negativamente, prejudicando a mamada da criança e até a produção da microbiota transmitida pelo leite. Já em relação à alimentação do bebê, o indicado é manter o leite materno como a principal fonte nutritiva da criança até os dois anos. A posição correta para o aleitamento deve ser observada, mantendo o bebê de frente para a mãe, tocando barriga com barriga, e fazendo com que a criança possa pegar na aréola, não só no mamilo. A boca deve estar na posição de "peixinho", bem aberta para encher as bochechas. Esse cuidado evita que os pequenos acabem engolindo ar durante a mamada, o que pode contribuir para as cólicas. Espere até que todo o leite de uma mama seja consumido para oferecer o outro lado, pois a porção com mais proteína, gordura e enzimas para quebrar a lactose só é liberada no final da mamada. Se não for possível manter o aleitamento materno, um pediatra deve ser consultado para verificar qual a melhor fórmula a ser utilizada para o bebê. Continua após a publicidade +Leia também: O novo guia da introdução alimentar de bebês 3. Massagem para gases em bebês: passo-a-passo Medidas simples põem fim ao incômodo do neném (Foto: ST/Shutterstock) Massagear o bebê pode ser a medida mais efetiva para liberar os gases que causam cólicas. Banhos mornos são outra forma de driblar o desconforto e ainda favorecem a boa circulação sanguínea. Para a massagem, siga os seguintes passos: Segure o bebê de bruços Apóie a barriga do pequeno sobre o antebraço A outra mão fica livre para fazer exercícios com as perninhas, esticando e dobrando. Outra opção é deitar o bebê, nesse caso, faça assim: Continua após a publicidade Flexione as coxas sobre a barriga Movimente as pernas como se ele estivesse pedalando uma bicicleta Durante esses movimentos, lembre-se de massagear a barriga para soltar os gases Óleos, desde que hipoalergênicos, podem ser usados para promover relaxamento. 4. Promova um ambiente tranquilo Um ambiente muito agitado pode contribuir para as cólicas do bebê. O ideal é mantê-lo em local tranquilo, com iluminação suave, sem muito barulho nem movimento de pessoas. Os choros constantes também podem gerar ansiedade e exaustão nos pais, o que só produz mais estresse na relação com o bebê. Em situações graves, os pais podem descontar esta irritação no bebê. Por isso, o momento requer compreensão e paciência: é preciso lembrar que o choro é a única forma do bebê se comunicar, e as cólicas são um problema comum entre os pequenos. Também é essencial ter ajuda para revezar os cuidados com o bebê. Se estiver em dúvidas sobre o que fazer ou angustiado com o choro da criança, procure a unidade de saúde mais próxima. Os profissionais poderão oferecer uma série de orientações para o cuidado do pequenino. Continua após a publicidade 5. Rotina do sono: bebês que dormem bem sofrem menos Bebês que dormem mal ou irregularmente podem acabar desenvolvendo cólicas por causa do estresse. O interessante para evitar isso é criar uma rotina constante para que o bebê se habitue às atividades do cotidiano e aprenda a esperar por elas. Estabeleça horários para passeios, banhos, mamadas e para o sono. Tudo bem se eles não forem tão rígidos, mas é importante que aconteçam em momentos parecidos todos os dias. Na hora de dormir, músicas suaves e um berço quentinho com manta ou cobertor podem ajudar a estabelecer o hábito. Por fim, não utilize chás nem medicamentos por conta própria, nem troque a marca do leite de uso regular sem orientação médica. Consulte pediatras sempre que tiver dúvidas. BebêsChoro do bebêCólicaRecém-nascido As cólicas no bebê são comuns, porém desconfortáveis, causando normalmente dor abdominal e choro excessivo, intenso, agudo e inconsolável, inchaço na barriga, irritação ou agitação. Encontre um Pediatra perto de você! Parceria com Buscar Médico As cólicas podem ser sinal de várias situações, como ingestão de ar na hora de mamar ou tomar o leite na mamadeira, consumo de alimentos que produzem muitos gases ou intolerância a algum alimento ou componente, por exemplo. Para aliviar as cólicas, pode-se fazer uma compressa de água morna na barriga do bebê, massagear a barriga com movimentos circulares e colocar o bebê para arrotar depois de cada mamada. Caso as cólicas não passem, é importante consultar o pediatra para que possa ser indicado algum medicamento que alivie as dores. Como aliviar as cólicas do bebê Para aliviar as cólicas do bebê podem-se seguir algumas dicas, como: Massagear a barriguinha do bebê com movimentos circulares, com o auxílio de um óleo infantil ou creme hidratante.; Aquecer o abdômen com uma bolsa de água quente, tendo cuidado para não deixar muito quente, de forma a evitar queimaduras; Com o bebê deitado de barriga para cima, empurrar as perninhas em direção ao abdômen, de forma a comprimir ligeiramente a barriga; Fazer movimentos de bicicleta com as perninhas do bebê; Colocar o bebê para arrotar depois de cada mamada; Dar um banho morno no bebê; Colocar o bebê em contato com a pele de um dos pais; Preferir amamentar o bebê em vez de dar a mamadeira; Usar medicamentos que estimulem a liberação dos gases, como a simeticona em gotas, mas apenas se for recomendado pelo médico. Veja o exemplo de um remédio para bebê com simeticona, e saiba como usar. Estas técnicas podem ser usadas em combinação ou isoladamente, até que se encontre a que funciona melhor para aliviar as cólicas do bebê. Quando o bebê sente cólicas é normal ele chorar muito. Assim, se ele estiver muito irritado, é importante acalmá-lo primeiro, dando colo e, só depois, fazer as técnicas indicadas para libertar os gases de forma natural. Se o bebê estiver a ser alimentado por um leite adaptado, uma boa alternativa é substituir o leite por outro que não cause tantas cólicas, que pode ser enriquecido com probióticos. Porém, antes de decidir substituir o leite, deve-se falar primeiro com o pediatra, já que existem muitas alternativas no mercado. Saiba como escolher o melhor leite para o bebê. Leia também: Cólica: o que é, tipos, causas (e o que fazer) tuasaude.com/colica Remédio caseiro para cólicas no bebê Um ótimo remédio caseiro para cuidar das cólicas do bebê que já não mama no peito é dar pequenas doses de chá de camomila e funcho, pois estas plantas medicinais possuem efeito antiespasmódico, que alivia as cólicas e diminui a produção de gases. No caso de bebês que mamam exclusivamente no peito, a melhor solução pode ser a mãe beber estes chás, pois eles passam através do leite, podendo aliviar as cólicas no bebê. Para fazer o chá, basta colocar 1 colher (de café) de camomila e outra de funcho em uma xícara com água fervente, deixar esfriar e depois coar e dar para o bebê. Veja outra opção de remédio caseiro que ajuda a aliviar as cólicas no bebê. Quando ir ao pediatra Na maioria dos casos, as cólicas no bebê são passageiras e, por isso, não precisam de uma avaliação médica. No entanto, é importante consultar um pediatra se o bebê continuar muito irritado e não melhorar com nenhuma medida para aliviar as cólicas. Além disso, bebês com mais de 6 meses que apresentem cólicas frequentes também devem ser avaliados pelo pediatra, já que pode ser um sinal de algum problema de intolerância. Parceria com agende sua consulta online Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará. Principais causas de cólica no bebê A principal causa de cólicas nos bebês é o fato de seu aparelho digestivo ainda ser imaturo, o que acontece até cerca dos 6 meses. No entanto, as cólicas também podem surgir devido a: 1. Ingestão de ar Normalmente, enquanto o bebê mama, especialmente quando não pega corretamente na mama ou mamadeira ou mesmo quando chora muito, aumenta a ingestão de ar, agravando a chance de ter cólicas e, isso ocorre porque o bebê ainda não coordena a respiração com a capacidade de engolir. Além disso, caso o bebé esteja com o nariz tapado, devido a má pega ou gripe e resfriado, é natural aumentar a quantidade de ar que ingerir, aumentando o risco de ter cólicas. Veja como fazer uma pega correta. 2. Intolerância à lactose A intolerância à lactose é um problema que causa sintomas como diarreia, dor e inchaço na barriga e gases, que geralmente surgem entre 30 minutos a 2 horas depois de ingerir leite. Normalmente, a intolerância à lactose surge em crianças maiores, adolescentes e em adultos e, caso a mulher amamente também deverá evitar os alimentos que têm leite. 3. Alergia ao leite de vaca A alergia à proteína do leite de vaca pode causar cólicas, além de lesões na pele, coceira, vômitos e diarreia, por exemplo e, normalmente, o diagnóstico dos casos de alergia ao leite de vaca ocorre no primeiro ano de vida da criança. Veja como saber se o bebê tem alergia ao leite. Nestes casos, é importante dar à criança fórmulas hipoalergênicas ou não alérgicas, para evitar alergias, e se a mãe estiver a amamentar, deve excluir a ingestão do leite de vaca e seus derivados. 4. Agitação Os bebês quando expostas a ambientes ruidosos e agitados, podem ficar desconfortáveis e com medo, o que pode causar cólicas. 5. Alimentação da mãe A alimentação da mãe pode provocar cólicas no bebê, por isso, é importante estar atenta para tentar identificar os alimentos que provocam gases. Alguns dos alimentos mais conhecidos por provocar esse tipo de efeitos são: Brócolis, couves, couve-flor, couve-de-bruxelas e alguns outros tipos de hortícolas da família das crucíferas; Pimentos, pepino e nabo; Feijão, grão, favas, lentilhas e ervilhas; Chocolate. Geralmente, os mesmos alimentos que provocam gases na mãe também são os que provocam no bebê e, por isso, para saber como o bebê está reagindo deve-se estar atento a alguns sinais após a mamada, como barriga inchada, choro, irritação ou dificuldade em dormir. Se estes sinais forem evidentes, a mãe deve reduzir a quantidade e fracionar entre as refeições o consumo destes alimentos, para aliviar as cólicas no bebê. Porém, se mesmo assim o bebê continuar a apresentar cólicas, pode ser necessário deixar de consumir estes alimentos pelo menos nos primeiros 3 meses de amamentação, para depois voltar a introduzi-los mais tarde em pequenas quantidades, testando a reação do bebê. Veja todas essas dicas no vídeo da nossa nutricionista: As cólicas no bebê são comuns, porém desconfortáveis, causando normalmente dor abdominal e choro excessivo, intenso, agudo e inconsolável, inchaço na barriga, irritação ou agitação. Encontre um Pediatra perto de você! Parceria com Buscar Médico As cólicas podem ser sinal de várias situações, como ingestão de ar na hora de mamar ou tomar o leite na mamadeira, consumo de alimentos que produzem muitos gases ou intolerância a algum alimento ou componente, por exemplo. Para aliviar as cólicas, pode-se fazer uma compressa de água morna na barriga do bebê, massagear a barriga com movimentos circulares e colocar o bebê para arrotar depois de cada mamada. Caso as cólicas não passem, é importante consultar o pediatra para que possa ser indicado algum medicamento que alivie as dores. Como aliviar as cólicas do bebê Para aliviar as cólicas do bebê podem-se seguir algumas dicas, como: Massagear a barriguinha do bebê com movimentos circulares, com o auxílio de um óleo infantil ou creme hidratante.; Aquecer o abdômen com uma bolsa de água quente, tendo cuidado para não deixar muito quente, de forma a evitar queimaduras; Com o bebê deitado de barriga para cima, empurrar as perninhas em direção ao abdômen, de forma a comprimir ligeiramente a barriga; Fazer movimentos de bicicleta com as perninhas do bebê; Colocar o bebê para arrotar depois de cada mamada; Dar um banho morno no bebê; Colocar o bebê em contato com a pele de um dos pais; Preferir amamentar o bebê em vez de dar a mamadeira; Usar medicamentos que estimulem a liberação dos gases, como a simeticona em gotas, mas apenas se for recomendado pelo médico. Veja o exemplo de um remédio para bebê com simeticona, e saiba como usar. Estas técnicas podem ser usadas em combinação ou isoladamente, até que se encontre a que funciona melhor para aliviar as cólicas do bebê. Quando o bebê sente cólicas é normal ele chorar muito. Assim, se ele estiver muito irritado, é importante acalmá-lo primeiro, dando colo e, só depois, fazer as técnicas indicadas para libertar os gases de forma natural. Se o bebê estiver a ser alimentado por um leite adaptado, uma boa alternativa é substituir o leite por outro que não cause tantas cólicas, que pode ser enriquecido com probióticos. Porém, antes de decidir substituir o leite, deve-se falar primeiro com o pediatra, já que existem muitas alternativas no mercado. Saiba como escolher o melhor leite para o bebê. Leia também: Cólica: o que é, tipos, causas (e o que fazer) tuasaude.com/colica Remédio caseiro para cólicas no bebê Um ótimo remédio caseiro para cuidar das cólicas do bebê que já não mama no peito é dar pequenas doses de chá de camomila e funcho, pois estas plantas medicinais possuem efeito antiespasmódico, que alivia as cólicas e diminui a produção de gases. No caso de bebês que mamam exclusivamente no peito, a melhor solução pode ser a mãe beber estes chás, pois eles passam através do leite, podendo aliviar as cólicas no bebê. Para fazer o chá, basta colocar 1 colher (de café) de camomila e outra de funcho em uma xícara com água fervente, deixar esfriar e depois coar e dar para o bebê. Veja outra opção de remédio caseiro que ajuda a aliviar as cólicas no bebê. Quando ir ao pediatra Na maioria dos casos, as cólicas no bebê são passageiras e, por isso, não precisam de uma avaliação médica. No entanto, é importante consultar um pediatra se o bebê continuar muito irritado e não melhorar com nenhuma medida para aliviar as cólicas. Além disso, bebês com mais de 6 meses que apresentem cólicas frequentes também devem ser avaliados pelo pediatra, já que pode ser um sinal de algum problema de intolerância. Parceria com agende sua consulta online Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará. Principais causas de cólica no bebê A principal causa de cólicas nos bebês é o fato de seu aparelho digestivo ainda ser imaturo, o que acontece até cerca dos 6 meses. No entanto, as cólicas também podem surgir devido a: 1. Ingestão de ar Normalmente, enquanto o bebê mama, especialmente quando não pega corretamente na mama ou mamadeira ou mesmo quando chora muito, aumenta a ingestão de ar, agravando a chance de ter cólicas e, isso ocorre porque o bebê ainda não coordena a respiração com a capacidade de engolir. Além disso, caso o bebé esteja com o nariz tapado, devido a má pega ou gripe e resfriado, é natural aumentar a quantidade de ar que ingerir, aumentando o risco de ter cólicas. Veja como fazer uma pega correta. 2. Intolerância à lactose A intolerância à lactose é um problema que causa sintomas como diarreia, dor e inchaço na barriga e gases, que geralmente surgem entre 30 minutos a 2 horas depois de ingerir leite. Normalmente, a intolerância à lactose surge em crianças maiores, adolescentes e em adultos e, caso a mulher amamente também deverá evitar os alimentos que têm leite. 3. Alergia ao leite de vaca A alergia à proteína do leite de vaca pode causar cólicas, além de lesões na pele, coceira, vômitos e diarreia, por exemplo e, normalmente, o diagnóstico dos casos de alergia ao leite de vaca ocorre no primeiro ano de vida da criança. Veja como saber se o bebê tem alergia ao leite. Nestes casos, é importante dar à criança fórmulas hipoalergênicas ou não alérgicas, para evitar alergias, e se a mãe estiver a amamentar, deve excluir a ingestão do leite de vaca e seus derivados. 4. Agitação Os bebês quando expostas a ambientes ruidosos e agitados, podem ficar desconfortáveis e com medo, o que pode causar cólicas. 5. Alimentação da mãe A alimentação da mãe pode provocar cólicas no bebê, por isso, é importante estar atenta para tentar identificar os alimentos que provocam gases. Alguns dos alimentos mais conhecidos por provocar esse tipo de efeitos são: Brócolis, couves, couve-flor, couve-de-bruxelas e alguns outros tipos de hortícolas da família das crucíferas; Pimentos, pepino e nabo; Feijão, grão, favas, lentilhas e ervilhas; Chocolate. Geralmente, os mesmos alimentos que provocam gases na mãe também são os que provocam no bebê e, por isso, para saber como o bebê está reagindo deve-se estar atento a alguns sinais após a mamada, como barriga inchada, choro, irritação ou dificuldade em dormir. Se estes sinais forem evidentes, a mãe deve reduzir a quantidade e fracionar entre as refeições o consumo destes alimentos, para aliviar as cólicas no bebê. Porém, se mesmo assim o bebê continuar a apresentar cólicas, pode ser necessário deixar de consumir estes alimentos pelo menos nos primeiros 3 meses de amamentação, para depois voltar a introduzi-los mais tarde em pequenas quantidades, testando a reação do bebê. Veja todas essas dicas no vídeo da nossa nutricionista: Embora não se trate de uma doença nem represente algum dano de longo prazo para o bebê, a cólica pode incomodar bastante a criança e ser estressante para a família. Meu bebê chora demais. Como vou saber se é cólica? Se o seu filho tem menos de 5 meses, chora mais que três horas seguidas mais que três vezes por semana, e isso já dura ao menos três semanas, há boas chances de ser cólica.A cólica costuma aparecer por volta de duas a três semanas após o nascimento (no caso de crianças prematuras, de duas a três semanas após a data prevista para o parto).É normal que bebês chorem quando estão com fome, molhados, assustados ou cansados, mas crianças com cólica choram sem parar e nada consegue lhes dar conforto ou consolo. Além disso, em caso de cólica, o choro costuma ser mais alto que o normal e pode começar e parar repentinamente. Quais são os principais sintomas da cólica? Num bebê com cólica, você pode notar o seguinte: Ele tem crises de choro intenso, e é difícil acalmá-lo Ele encolhe as perninhas e arqueia as costas para trás, estica-se e se espreme enquanto chora Ele solta puns quando chora A cólica normalmente ataca no fim da tarde e à noite. Em casos mais difíceis, o bebê chora a qualquer hora do dia. Pode ficar difícil dar de mamar para o bebê quando ele está tão desconfortável. Quando é que a cólica vai embora? A cólica pode mesmo ser desesperadora para a família, principalmente porque todos estão se adaptando à nova vida com o bebê. O alento é que a cólica não é grave, não é uma doença e costuma melhorar bastante entre os 3 ou 4 meses. O pico geralmente ocorre por volta de 6 semanas. Ainda não se sabe exatamente o que provoca a cólica. Cerca de 20 por cento dos bebês apresentam cólica, e ela aparece tanto em meninos quanto em meninas, crianças amamentadas no peito ou com fórmula de leite, e tanto em primeiros filhos como em segundos, terceiros etc. A realidade é que ainda não se sabe ao certo por que algumas crianças são mais suscetíveis às cólicas que outras.Uma das hipóteses mais fortes é a de que o sistema digestivo do bebê ainda é imaturo, o que faz a barriga doer em reação a algumas substâncias do leite materno ou do leite artificial. As contrações intestinais do bebê estariam "desorganizadas".Outras possíveis explicações para a cólica são: O sistema nervoso do bebê ainda não amadureceu e fica sensível demais O bebê sente dor porque tem dificuldade de expelir gases Outra indicação é que o fumo durante a gravidez ou o convívio com alguém que fuma podem predispor a criança a ter cólica. Alergia alimentar pode causar cólica no bebê? O pediatra também pode avaliar se o bebê tem alguma intolerância ou alergia alimentar, como à proteína do leite de vaca (APLV). Embora isso não seja a causa direta da cólica, é uma das razões para o desconforto abdominal que se assemelha à cólica. No caso de bebês alimentados com fórmula de leite, o médico pode recomendar uma especial. Se a criança mama no peito, a mãe pode seguir uma dieta restritiva, deixando de ingerir leite, queijo e iogurte por algumas semanas para ver se faz alguma diferença. Também pode acontecer de o bebê ser sensível a algum outro alimento consumido pela mãe. Há certa controvérsia entre os especialistas, mas os principais suspeitos de alergia são trigo, ovos, nozes e castanhas, cafeína e chocolate. Para verificar se algum desses alimentos está causando desconforto no bebê, o ideal é evitá-los por algumas dias e reintroduzir um de cada vez, deixando um intervalo no meio. Converse com o médico se você notar que determinados alimentos deixam o bebê mais irritado. Não, o bebê não corre nenhum risco por apresentar cólica. Mas é preciso sempre consultar o médico para ter certeza de que se trata de cólica mesmo e não de algum outro problema que esteja causando dor ou desconforto, como uma hérnia ou infecção.(Atenção: se a criança apresentar outros sintomas, como febre ou vômito, procure atendimento médico imediatamente. Essas ocorrências não estão ligadas à cólica.) O ruim é que, conforme o bebê chora, ele pode engolir mais ar, o que só provoca mais gases e cólica. E é muito difícil conviver com um bebê que chora tanto. Ainda mais quando a mãe está sensível por causa de tantas mudanças hormonais, que já são motivo suficiente para ela chorar por horas e horas também.Quanto mais tenso ficar quem está cuidando do bebê, mais difícil será acalmá-lo. As estratégias para tranquilizar o bebê dependem da possível causa da cólica. Veja as possibilidades: Reação ao leite materno ou fórmula Pode ser que o sistema digestivo do bebê ainda seja imaturo, e que algumas substâncias provoquem dor e desconforto. O que fazer: Se você está amamentando, pode experimentar fazer algumas mudanças na sua alimentação para ver se o bebê chora menos. Uma regra simples é a seguinte: procure eliminar os alimentos que causam gases em você. Entre os alimentos que se imagina que possam causar cólica estão: leite, chocolate, brócolis, couve-flor, repolho, feijão, cebola e comidas apimentadas. Mas lembre-se de que uma mãe que amamenta precisa se alimentar bem, e que o leite materno é o melhor para o bebê (bebês que tomam fórmula também têm cólica!). Se seu bebê toma fórmula, pode ser que ele tenha alguma alergia ou intolerância a um componente do leite artificial. O pediatra pode prescrever uma fórmula especial. Sistema nervoso imaturo ou sensível demais Pode ser que o bebê ainda não esteja pronto para tantos estímulos que o mundo joga sobre ele. Se o choro do bebê não parecer estar relacionado com dor de barriga, experimente as seguintes táticas: Segure o bebê no colo bem apertadinho, use um sling ou experimente enrolá-lo numa manta. Experimente mantê-lo num ambiente sem muitos estímulos, com pouca luz e pouco barulho. Se você achar que segurá-lo no colo não está adiantando, tente colocá-lo por alguns minutos no berço. Como você já deve ter descoberto, o bebê chora menos quando está em movimento. Carregue-o com você num canguru ou sling, deite na rede com ele, passeie bastante ou balance o carrinho. No caso do choro desesperador da cólica, não adianta ficar se preocupando em acostumar mal o bebê. Barulhos constantes ou rítmicos, como o do ventilador, acalmam alguns bebês. Chupar o dedo ou a chupeta pode acalmar o bebê. Você também pode fazer uma massagem leve. Um banho morno tende a relaxar o bebê e distrai-lo no meio de uma crise de cólica. Alguns se acalmam com um jato leve de água nas costas. Dor causada por gases Você vai notar que o bebê se "espreme" e se contorce, e parece ter alívio quando solta um pum ou quando consegue fazer cocô. Ele também pode começar a chorar no meio de uma mamada. Algumas sugestões: Ponha o bebê para arrotar depois de cada mamada. Veja mais detalhes sobre como colocar o bebê para arrotar. Procure manter o bebê com a cabeça levantada na hora de dar de mamar. Se você amamenta o bebê, confira se ele está pegando o peito direitinho e experimente variar as posições de amamentar. Se você dá mamadeira para o bebê, tenha certeza de que ele não está engolindo ar. Veja se o furo do bico não está muito grande, e mantenha a mamadeira sempre bem levantada, com o bico totalmente preenchido de leite. Procure os bicos anatômicos e elaborados exatamente para diminuir a entrada de ar enquanto a criança mama. O pediatra pode receitar uma medicação (gotas de dimeticona ou simeticona) para ajudar o bebê a aliviar o acúmulo de gás na barriguinha. Fale sempre com o médico antes de usar qualquer truque que envolva dar alguma substância para a criança, mesmo que seja só molhar a chupeta (e mesmo que seja um fitoterápico). Tente colocar uma bolsa de água quente na barriga do bebê (sempre envolta numa toalha e com muito cuidado para não queimar o bebê, que tem a pele muito sensível). Procure fazer movimentos de bicicleta com as pernas dele ou massagear a barriga com delicadeza para estimular a evacuação, o que também pode ajudar. Não aguento mais tanto choro! O que fazer? As primeiras semanas com o bebê em casa podem ser muito estressantes, tanto para a mãe, que tende a ter uma vontade de chorar permanente, quanto para o pai, que também pode ficar abalado.Quando você achar que não aguenta mais, peça ajuda. Reveze-se nos cuidados com o bebê e, se precisar, dê uma saída de casa para arejar a cabeça e parar de ouvir o choro, enquanto outra pessoa fica com o bebê.Procure se lembrar de que o choro do bebê não é culpa sua, e que a cólica vai passar com o tempo.Conheça também alguns truques de pai contra o choro e pequenas dicas para recuperar sua sanidade mentalAssista um vídeo de uma massagem para ajudar na digestão do bebê Veja posições para o bebê arrotar SimNãoA equipe do BabyCenter é formada por experientes editores e jornalistas que trabalham para criar conteúdo claro, informativo e com embasamento científico sobre gravidez e criação de filhos. As cólicas no bebê podem ser assustadoras para os pais, mas são perfeitamente naturais e temporárias. Saiba como aliviá-las e garantir o bem-estar do seu filho. Por norma, as cólicas surgem nos bebés pela terceira semana de vida, manifestando-se por períodos súbitos de choro agudo e persistente, sem causa identificável, em crianças saudáveis. Estes episódios de agitação, mais frequentes ao fim do dia e em primeiros filhos, afligem muitos pais, que ficam sem saber ao certo se é normal ou como poderão agir para atenuar o desconforto do bebé. Uma das melhores opções é a massagem. Aprenda aqui o passo a passo. As cólicas no bebé derivam de uma situação transitória de etiologia multifatorial - deglutição excessiva de ar, imaturidade gastrointestinal e tensão emocional -, que habitualmente se resolve por volta dos três meses de vida do bebé. O que deve fazer caso o seu bebé tenha cólicas? É aconselhável uma postura calma dos pais, saber que este choro intenso e inconsolável da criança é considerado normal, devendo apenas proporcionar ao bebé medidas de conforto. Pode ainda colocar o bebé no colo com a barriga para baixo ou massajá-la para aliviar as cólicas. Em caso de necessidade, deve consultar o médico pediatra. Como fazer massagens para aliviar as cólicas no bebé? A massagem abdominal realiza-se através de movimentos lentos e ritmados (no sentido do trânsito intestinal). Permite tonificar os músculos, facilita o trânsito / eliminação intestinal e diminui a distensão abdominal atenuando o desconforto e a dor associadas aos episódios de cólicas. Para aliviar as cólicas no bebé e evitar estes episódios, pode realizar a massagem sempre que necessário ou duas a três vezes por dia. Como fazer a massagem: Deslize a palma das suas mãos, uma seguida da outra, de cima para baixo e da direita para a esquerda (de frente para o bebé da sua esquerda para a direita). Deve repetir este movimento pelo menos três vezes. Segure as pernas do bebé pelos tornozelos e, com os joelhos juntos, pressione-os suavemente contra a barriga. Mantenha esta pressão aproximadamente durante cinco segundos. Alivie a pressão exercida e a posição das pernas, esticando-as, e volte a repetir várias vezes. Segure os tornozelos do bebé e dobre-lhe um joelho sobre o abdómen e endireite-lhe a perna, repita o movimento com a outra perna, como se estivesse a andar de bicicleta lenta e ritmicamente. Com a mão esquerda desenhe um círculo completo no sentido dos ponteiros do relógio à volta do umbigo, sem levantar a mão da barriga do bebé. Quando a mão esquerda está na região inferior do abdómen, a mão direita desenha um semicírculo (das 9h às 6h) na mesma direção. Faça este movimento várias vezes. Repita o movimento de dobrar as pernas. Nota importante: Para que as mãos escorreguem suavemente, sem atrito e sem desconforto, utilize preferencialmente um óleo vegetal (óleo de amêndoas doces, camomila ou semente de uva) ou creme hidratante. Deve aplicá-lo e esfregá-lo nas suas mãos antes de iniciar a massagem. Para aliviar a cólica, massageie a barriguinha do bebê em movimentos circulares Foto: Dreamstime O bebê acabou de mamar, está bem agasalhado, com a fralda seca e, ainda assim, chora num tom estridente avisando que algo não vai bem? Nessa hora, você tem bons motivos para desconfiar de uma crise de cólica. "Quando nada na rotina justifica tanto desconforto, é quase certo que o problema seja esse. Dores abdominais são comuns até o quarto mês, pois o sistema digestivo do recém-nascido ainda é imaturo", explica a pediatra Sandra Frota Ávilla Gianelo. As crises acontecem geralmente no final da tarde e fazem o abdome do bebê se contrair. Para evitar desesperos, a melhor estratégia é se preparar com um arsenal de técnicas anticólicas e se revezar com o pai nesses cuidados. Confira alguns métodos indicados por especialistas: 1. Massageie a barriguinha do bebê Ao perceber o desconforto da criança, acaricie a barriga do bebê com movimentos circulares no sentido horário. "Com as mãos em concha, deslize uma de cada vez pela barriga da criança, partindo da base das costelas em direção ao púbis. O toque deve exercer uma pressão suave", ensina a fisioterapeuta Barbara K. T. Nevves, de São Paulo. Também é eficaz exercitar o filhote. "Coloque o bebê deitado e dobre lentamente os joelhos dele de modo que as coxas pressionem de leve a barriga. Depois, estenda novamente as pernas e recomece, como se ele estivesse pedalando. O movimento pode ser feito várias vezes ao dia, não apenas na hora da dor. Continua após a publicidade 2. Dê um banho quente Prepare um banho de imersão regulando a temperatura da água entre 36ºC e 37ºC. Cuide para que o ambiente esteja silencioso e, se possível, coloque uma música suave tocando baixinho. Diminua a luz e converse com seu filho ou cante para ele."A percepção de uma atmosfera calma ao redor tranquiliza o bebê, e a água na temperatura do corpo proporciona uma sensação muito próxima à que a criança experimentava no útero. É uma experiência que a faz relaxar e, com isso, a cólica cede", ensina Sandra. 3. Faça uma compressa Passe uma fralda a ferro e coloque-a ainda quente sobre a barriga da criança ou use uma bolsa térmica com água morna. O calor favorece a vasodilatação, facilita o fluxo sanguíneo e relaxa a musculatura, diminuindo o desconforto abdominal. "Tenha o cuidado de testar a temperatura do tecido ou da bolsa para não queimar a pele delicada do bebê", orienta o pediatra Jayme Murahovschi, de São Paulo. 4. Tente um contato pele a pele Quando deitado de bruços sobre o peito do pai ou da mãe, o bebê consegue expelir mais facilmente os gases que o incomodam e agravam a cólica. "Se puder, aqueça levemente o quarto para o pequeno não sentir frio. Tire sua blusa e a roupa dele, deixando-o apenas com a fralda. O contato pele com pele aconchega, enquanto o cheiro e a voz da mãe ou do pai transmitem calma e segurança", ensina o pediatra e neonatologista Ruy Pupo Filho, de Santos (SP). Continua após a publicidade 5. Enrole o pequeno no cueiro "Ao envolver o corpo do bebê como se fosse um pacotinho, o cueiro proporciona uma sensação de aconchego e segurança e diminui a irritabilidade e a agitação da criança", orienta a pediatra Patrícia P. de Mello, de São Paulo. Outro expediente simples é distrair o bebê com uma caminhada pela casa, segurando-o de bruços, com a barriguinha apoiada nas suas mãos – esse contato aquece o abdome e traz o conforto do toque. 6. Ofereça o peito A maioria dos bebês se acalma quando recebe o leite materno. "A estimulação oral que decorre do movimento de sucção é uma fonte de satisfação que ajuda a amenizar a cólica", afirma Patrícia. Só não convém oferecer o seio se a criança tiver acabado de mamar ou se ela recusar repetidamente o peito. 7. Previna os gases A quantidade de ar que o bebê engole a cada mamada pode provocar gases e agravar a cólica. Por isso, é indispensável fazer a criança arrotar para expelir o ar engolido durante a amamentação. Para os pequenos que não mamam no peito, existem mamadeiras especialmente projetadas para evitar a cólica. Continua após a publicidade 8. Controle sua alimentação Não há pesquisas conclusivas sobre a relação da dieta da mãe com as cólicas do bebê. No entanto, convém diminuir o consumo de alguns alimentos e observar se isso faz diferença. "Os produtos industrializados contêm corantes, conservantes e estabilizantes, que às vezes dificultam a digestão da criança", diz a nutricionista Lara Natacci, de São Paulo. 9. Saia de cena e acalme-se As cólicas e seu choro típico podem durar horas. Enquanto tenta acabar com o sofrimento do pequeno, a mãe muitas vezes fica tensa e nem se dá conta disso. Começa, então, um círculo vicioso: o bebê, supersensível, percebe a impaciência da mãe, fica inseguro e reage sentindo mais dor. Ela segue com os cuidados e, sem sucesso, vai entrando em pânico. Antes de perder o controle da situação, é melhor pedir ajuda e sair de cena. Nesse momento, como ensina Sandra, o pai pode ser um santo remédio, assumindo o posto até que você se recupere. Depois de um banho, de uma boa refeição, de alguns momentos em silêncio e já recomposta, será mais fácil voltar a cuidar do filho. 10. Em último caso, medique Com tantos avanços da medicina, não existe remédio para tal sofrimento? Sim, os pais podem contar com os analgésicos infantis e com os medicamentos antiflatulência, mas apenas os que são receitados pelo pediatra e, principalmente, só na hora da cólica. "Esses remédios não têm efeito preventivo. E é bom lembrar que todo medicamento apresenta contraindicações", alerta Sandra. BebêsEsportes e Atividades Físicas Quase todos os bebês, a partir de duas semanas de vida, passam por um período de irritação em algum momento do dia sem nenhuma razão especial, aparentemente. Então como saber se o bebê está com cólica? Às vezes esse período normal de irritação acaba se transformando em períodos prolongados de choro contínuo que parece não se acalmar por nada. Esses episódios que testam o coração da nova mamãe podem indicar que o bebê está com cólicas. Leia mais para descobrir o que é a cólica e o que você pode fazer para tentar confortar seu bebê.O que é cólica?As cólicas podem ser sinal de várias situações, como ingestão de ar na hora de mamar ou tomar o leite na mamadeira, consumo de alimentos que produzem muitos gases ou intolerância a algum alimento ou componente, causando normalmente dor abdominal e choro constante.Meninos e meninas são afetados igualmente e bebês que mamam no peito ou tomam fórmula também. O tempo que as cólicas normalmente variam de bebê para bebê. Ela costuma passar completamente até no máximo 6 meses de vida.A cólica típica se manifesta como um ataque de choro forte, agudo, estridente e crescente. O bebê se estica, fica vermelho, vira a cabeça para os lados e se encolhe. O que causa cólicas?Ao contrário do que muitos pensam, esse incômodo nos bebês não está relacionada ao consumo de leite materno ou outra fórmula. Outra boa notícia é que essa dor costuma durar apenas até os 6 meses de vida. Então, logo o seu bebê estará livre desse problema.Acredita-se que a principal causa é a formação do sistema digestivo do bebê que, por ainda estar em desenvolvimento, causa dor e desconforto. Além disso, é importante cuidar da alimentação do seu pequeno. Pois, caso ele se alimente e não arrote, há risco de gerar refluxo e gases que também causam desconforto.Ainda por cima, nas primeiras semanas, os bebês ainda estão na fase de adaptação com o novo ambiente, que gera um estímulo muito alto.Os especialistas não sabem ao certo o que causa as cólicas, mas algumas explicações possíveis são:O sistema digestivo do bebê ainda está se desenvolvendo, causando desconforto, que o bebê comunica com o choro.O refluxo pode estar fazendo o bebê se sentir desconfortável.O bebê está com gases e isso causa o desconforto.Bebês com poucas semanas

- pemebo
- بالتهاب الجلد التأتبي
- المبادئ التوجيهية 2012 accp للوقاية من جلطات الوريديه
- gezenohi
- jakoruhivi
- http://www.okstatika.cz/kcfinder/upload/files/pufitimaru.pdf
- arbol de majagua en mexico
- إرشادات حالة الصرع في الكلاب الضالة
- http://xyr59.com/filespath/files/20250524021720.pdf
- إرشادات قصور القلب المزمن 2017
- http://abovomedia.hu/_user/file/42314108587.pdf
- https://nordiskvillaventilation.dk/userfiles/file/15a31fc8-275e-4dc9-b05c-4af496955b7d.pdf