

O que é ?

A cólica infantil (cólicas do recém-nascido) é um síndrome caracterizado por choro ocasional, excessivo e inconsolável. Tem um início súbito e vai aumentando de intensidade. É mais frequente ao fim da tarde ou durante a noite, iniciando-se geralmente sempre à mesma hora.

Quando ocorre ?

Inicia-se por volta das duas/três semanas de vida, tem um pico às quatro/seis semanas e termina por volta das 12 semanas (3 meses). Em alguns casos, as cólicas poderão manter-se até ao 6º/7º mês de vida.

Porque ocorre ?

Não se conhece a causa, podendo, no entanto, estar relacionada com imaturidade intestinal, gases, etc..., embora nada esteja documentado. Sabe-se que ocorre tanto no sexo masculino como no feminino e que não está relacionado com o facto de o bebé ser ou não amamentado.

A cólica infantil é uma doença ?

Não, a cólica infantil não é uma doença e os bebés com cólica infantil crescem e desenvolvem-se normalmente. Não existe por culpa dos pais, mas pode ser causadora de conflitos familiares entre o casal. Como tal, os pais devem pedir ajuda a familiares e amigos para tomar conta do bebé por algumas horas, para que possam descansar e relaxar.

Como lutar contra a cólica infantil ?

Além do tratamento médico, quando necessário, devem existir os seguintes cuidados, tendo sempre em conta que aquilo que funciona muito bem num bebé poderá não funcionar tão bem noutro:

1 – Cuidados com a Alimentação

- * Se amamenta, evite bebidas gaseificadas ou outros alimentos que possam provocar gases (couve, feijão, grão, ervilha, fava, castanhas, etc...)
- * Se o bebé é alimentado a biberão tenha sempre o cuidado de manter a tetina cheia de leite, para que não deixe entrar ar.
- * Tenha sempre o cuidado de pôr o bebé a arrotar depois de beber o leite.
- * Utilize um leite que não provoque tantos gases a nível intestinal (informe-se com o profissional de saúde qual o leite mais aconselhável).
- * Em ultimo caso, poderá utilizar produtos naturais à base de chás (informe-se com o profissional de saúde)

2 – Cuidados com o Ambiente

- * Coloque o bebé num ambiente calmo e com pouca luz.
- * Cante canções de embalar.
- * Ofereça a chucha, é muito útil para alguns bebés.

3 – Cuidados no alívio da dor

- * Pegue no bebé ao colo e embale-o. O embalar é uma manobra que agrada particularmente aos bebés.
- * Se acontecer durante o dia, utilize um suporte tipo canguru, o bebé vai sendo embalado e os pais vão realizando as actividades. No entanto, não exagere na utilização do canguru, para que o bebé não se habitue demasiadamente ao colo.
- * Faça ginástica com as pernas do bebé flectindo-as contra a barriga.
- * Faça uma massagem, no sentido dos ponteiros do relógio, na barriga do bebé, com um creme hidratante.
- * Coloque um cobertor quente na barriga do bebé. (Nunca um saco de água quente)
- * Em último recurso, o passeio de carro é utilizado praticamente em todo o mundo, porque combina o embalar com o som monótono do motor ... (só não dá muito jeito é parar nos semáforos!!!)



4 – Cuidados no Posicionamento

* A melhor posição



Esta é a posição mais eficaz para aliviar a cólica infantil. Não deixe, no entanto, o bebé dormir nesta posição, pois corre maior risco de morte súbita.



Acima de tudo, tente descansar durante o dia e mantenha a calma, lembre-se que a cólica infantil é temporária e irá passar dentro de pouco tempo.

Ilustrações: “Vale a Pena Crescer em Segurança”
APSI
“O Refluxo Gastro-esofágico”
Folheto do C.S.Sete Rios

Em caso de dúvida consulte a Equipa de Saúde Infantil.

USF Ars Medica – Tel: 219897841/42

Elaborado por: Enf^a Filomena Figueiredo

Cólica Infantil



Centro de Saúde de Loures