



Como manter as cólicas do bebé controladas?



Como saber se o bebé está com cólicas?



-  O bebé chora muito e de forma persistente, independentemente dos vossos esforços para o acalmar
-  O choro começa, mais ou menos, à mesma hora todos os dias
-  É no fim de cada refeição que se nota mais a aflição do bebé
-  Os sintomas começam de forma súbita e terminam logo após o bebé evacuar ou arrotar
-  Quando tem cólicas o bebé fica inquieto, arqueia as costas, dobra os joelhos até ao peito, fecha as mãos e mexe os braços e as pernas de forma aflita
-  O bebé aparenta ter gases intestinais, apresentando algum inchaço abdominal ou o estômago duro e distendido



Como aliviar as cólicas do bebé?

Uma das medidas eficazes para aliviar as cólicas é deixar o bebé arrotar após ter mamado. Para isso, devem colocá-lo numa posição o mais erguida possível, com a cabeça no vosso ombro, e aguardar alguns minutos até ele arrotar



Podem pegar no bebé de bruços no colo. Esta posição ajuda a aquecer a barriga do bebé e, assim, facilita a saída dos gases



Deitem o bebé de costas e conversem com ele enquanto aplicam na sua barriga, no sentido dos ponteiros do relógio, um óleo de amêndoas doces. No fim, deixem por um pouco as mãos aquecidas em cima da barriga do bebé para ajudar a libertar os gases



Aproveitando que o bebé está deitado de costas, empurrem devagar as pernas fletidas até à barriga, comprimindo muito suavemente o abdómen do bebé. Repitam algumas vezes enquanto conversam com ele



Agradecimentos

Este conteúdo foi preparado e validado com a colaboração de:

Filipa Carlota Marques
Pediatra | Hospital CUF Tejo

www.medis.pt