

**i**saúde  
informação saúde

# BEBÉ COM CÓLICAS UM CHORO A CONSOLAR

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI



## COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

Com a ajuda desta farmácia pode compreender o que são as cólicas, as suas possíveis causas e as diferentes soluções para aliviar o desconforto do bebé. Com o aconselhamento farmacêutico pode perceber melhor os sinais normais das cólicas nesta idade e distingui-los de situações mais graves.



**i**saúde  
informação saúde

# BEBÉ COM CÓLICAS UM CHORO A CONSOLAR

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI



Farmácias Portuguesas  
Visão e Competência

copyright © Junho de 2008  
da Associação Nacional das Farmácias

## BEBÉ COM CÓLICAS UM CHORO A CONSOLAR

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

TODOS OS BEBÉS  
CHORAM, MAS UNS  
CHORAM MAIS  
DO QUE OUTROS:  
SÃO AS CÓLICAS,  
FONTE DE ANSIEDADE  
PARA OS PAIS.  
É UM CHORO QUE ALIVIA  
COM MIMO E PACIÊNCIA,  
MAS POR VEZES  
É PRECISO ALGO MAIS.  
A BOA NOTÍCIA, É QUE  
PASSA COM O TEMPO.



### CHORO SEM CAUSA APARENTE

É normal que um bebé chore pois é a sua forma de comunicar. Chora porque tem frio, calor ou fome, porque a fralda está molhada ou suja, porque está doente ou simplesmente desconfortável. Mas há bebés que choram sem razão aparente, todos os dias, várias horas por dia, sem descanso. Podem ser assim as cólicas.

O choro é incessante, o bebé está irritado, agita braços e pernas em sinal de desconforto na barriga. Assim acontece, normalmente, a partir da segunda semana de vida, com mais intensidade entre a quarta e a sexta e com tendência a desaparecer pelos três, quatro meses.

As cólicas não são a causa de todo o choro, usando-se uma regra simples – a de 3 por 4 – para as distinguir: pode estar-se perante cólicas se o bebé chora inconsolável nos primeiros 3 meses mais de 3 horas por dia, se o choro ocorre mais de 3 dias por semana e se prolonga por, pelo menos, 3 semanas.

### BEBÉ SAUDÁVEL MAS...

Não se conhecem exactamente as causas das cólicas, colocando-se várias possibilidades:

- Imaturidade do aparelho digestivo;
- Flatulência (gases) devido ao ar que o bebé engole enquanto mama (amamentação ou biberão) e durante o choro;
- Intolerância à lactose (açúcar que existe no leite e que, se não for digerido pode levar a fermentação no intestino);
- Alergia ao leite de vaca ou a outro componente da alimentação da mãe (e que passa para o bebé se estiver a ser amamentado);
- Interação entre os pais e o bebé (o choro gera stresse na família, o qual, por sua vez, é sentido pelo bebé e faz com que chore mais).

O importante é saber que as cólicas surgem, geralmente, em bebés saudáveis: apesar do desconforto, mantêm um bom reflexo de sucção e apetite, ganham peso e crescem ao ritmo esperado, interagem com o meio ambiente e são receptivos a cuidados e mimos.

O mesmo não acontece com um bebé doente, pelo que é preciso identificar os sinais que devem motivar uma consulta médica como a perda de apetite, prostração, vómitos, diarreia ou febre.

### COLO, PACIÊNCIA E POR VEZES ALGO MAIS...

As cólicas tendem a desaparecer pelo terceiro mês de vida. Eis os gestos que as aliviam:

- Altere a posição de amamentação ou aleitamento do bebé, colocando-o mais na vertical – facilita a expulsão do ar engolido e diminui a flatulência;
- Em cada mamada, o bebé deve esvaziar primeiro uma mama antes de passar para a outra;
- Massageie a barriga, no sentido dos ponteiros do relógio, ou coloque o bebé de barriga para baixo – favorece a expulsão de ar, diminuindo o desconforto;
- Se está a amamentar, elimine ou reduza na sua dieta os alimentos que podem causar reacção no bebé – leite de vaca, citrinos, certos condimentos, bebidas com cafeína e o tabaco;
- O médico pode achar necessário alterar o leite para uma alternativa sem lactose ou hidrolisada.

Pode ainda recorrer-se à ajuda de alguns medicamentos, sendo segura a utilização de antiflatulentos sob a forma de gotas. Não devem, contudo, ser usados como primeiro recurso, e é fundamental respeitar a dose recomendada.

Porque as cólicas incomodam os bebés e preocupam os pais, é preciso compreender que elas são comuns nos primeiros três a quatro meses de vida. A boa notícia é que depois passam.

