



# CÓLICAS DO LACTENTE

Chamam-se cólicas do lactente quando o bebé chora excessivamente, sem razão aparente, nos primeiros 3 meses de vida

É uma das situações mais perturbadoras nos primeiros meses de vida, quer para o bebé, quer para os pais!

A sua causa/mecanismo, não está completamente esclarecida, mas sabe-se que resolve habitualmente até aos 3-4 meses de vida



**UM BEBÉ COM CÓLICAS GERALMENTE CHORA MAIS DO QUE 3 HORAS/DIA, MAIS DO QUE 3 DIAS/SEMANA**

Se o seu bebé tem cólicas, não está sozinho - 40% dos bebés tem cólicas!

**As dicas da pediatra...**

**ALEXANDRA LUZ**  
Pediatra

## O QUE SABER SOBRE AS CÓLICAS

GERALMENTE AS CÓLICAS COMEÇAM PELA 3ª -6ª SEMANA DE VIDA, E OCORREM NA MESMA FREQUÊNCIA EM BEBÉS COM LEITE MATERNO OU DE FÓRMULA

A CÓLICA TEM UM COMEÇO E UM FIM BEM DEFINIDOS, É MAIS FREQUENTE DURANTE O FINAL DE TARDE/NOITE, E NÃO SE RELACIONA COM O QUE O BEBÉ ESTAVA A FAZER ANTES (A COMER, A DORMIR,, FELIZ OU RABUGENTO)

DURANTE O EPISÓDIO, O CHORO É INTENSO, POR VEZES PARECE QUE O BEBÉ ESTÁ COM DOR OU A "GRITAR"

COM A CÓLICA OS BEBÉS PODEM FICAR COM A CARA MUITO VERMELHA, ENCOLHER AS PERNAS SOBRE BARRIGA OU ARQUEAR AS COSTAS

OS BEBÉS COM CÓLICAS PODEM SER MESMO MUITO DIFÍCEIS DE ACALMAR, INDEPENDENTEMENTE DO QUE OS PAIS FAÇAM! A CÓLICA PODE APENAS PASSAR QUANDO O BEBÉ SOLTA ALGUNS GASES, OU FAZ COCÓ.

---

Não desesperar! Para todos os bebés, as cólicas são um problema temporário! Em 60% dos bebés resolve até aos 3 meses, e 90% até aos 4 meses!

### As dicas da pediatra...

**ALEXANDRA LUZ**  
Pediatra





## O QUE FAZER?

EXISTEM OUTRAS CAUSAS PARA UM BEBÉ CHORAR EXCESSIVAMENTE, COMO POR EXEMPLO:

- FOME - TENTAR ALIMENTAR O BEBÉ E VER SE ACALMA
- DOR - VERIFICAR SE HÁ DESCONFORTO POR POSSÍVEL DOENÇA (AVALIAR TEMPERATURA), OU OUTRAS SITUAÇÕES SIMPLES (FRALDA APERTADA...)
- CANSAÇO OU DEMASIADA ESTIMULAÇÃO - OFERECER CHUPETA, EMBALAR, MUDAR DE AMBIENTE

TODOS OS BEBÉS SÃO DIFERENTES, MAS PODEM -SE TENTAR ALGUMAS ESTRATÉGIAS:

- ALIMENTAR O BEBÉ EM POSIÇÃO SEMI-SENTADA, E TENTAR QUE ELE ARROTE
- EMBALAR O BEBÉ
- MASSAJAR A BARRIGA DO BEBÉ
- DAR BANHO
- COLOCAR O BEBÉ JUNTO A UMA FONTE DE "RUÍDO BRANCO" - MÁQUINA DE LAVAR ROUPA, LOUÇA, SECADOR...
- OFERECER CHUPETA

Se o choro persistir e se não consegue acalmar o seu bebé, procure ajuda, e tente fazer uma pausa - é preciso estar-se calmo para conseguir acalmar o bebé!

Se suspeitar de doença procure o seu médico, e não dê qualquer tipo de substâncias sem o conselho do profissional de saúde

**As dicas da pediatra...**

**ALEXANDRA LUZ**  
Pediatra