

IMPORTANTE

Nunca se deixe chegar à exaustão. Peça ajuda, partilhe estes momentos com alguém.

Afasto-se, descontraia, relaxe e e já revigorada tente de novo confortar o bebé.



PAIS MANTENHAM A CALMA NÃO DESESPEREM



Rua Fernando de Barros Leal/sn
2560-253 Torres Vedras
Telef: 261 336 373/371
Email: arandis.usf@gmail.com



CÓLICAS DO LACTENTE

2022

Elaborado por:
Maria do Rosario Santos
Médica de Família

Cólicas do Lactente, são a denominação dada ao choro persistente, entre a 3ª semana de vida e os 3 meses de idade, que não acalma com a oferta de leite, muda de fralda ou o pegar.

Este choro inconsolável surge no final da tarde e habitualmente prolonga-se por períodos de três horas.

Entre as crises, o bebê está bem, alimenta-se regularmente e o crescimento é satisfatório.



Características da cólica

- ❖ Surge antes dos 3 meses de idade.
- ❖ Cada episódio dura cerca de 3 horas
- ❖ Ocorre mais de 3 vezes por semana
- Prolonga-se durante mais de 3 semanas

Como tratar as cólicas?

- ✓ Proporcione um ambiente calmo.
- ✓ Deite o bebê sobre o seu peito, pele com pele, de modo a que ele escute o seu coração.
- ✓ Experimente uma música suave.



- sobre os seus braços. Exerça uma ligeira pressão sobre o seu abdomen.
- ✓ Embale-o suavemente com movimentos de cima para baixo.
- ✓ Pegue-o ao alto, sobre o seu ombro, ou volte-o para fora, encoste-o contra si e passe o seu braço sobre o abdómen do bebê, fazendo pressão.
- ✓ Ande de um lado para o outro ou saltite suavemente.
- ✓ Massage o abdómen do bebê de cima para baixo e/ou com movimentos circulares, suavemente, mas com firmeza, para ajudar à libertação de gases. Cuidado! Antes de massajar espere cerca de 30 minutos após o fim da última refeição.



- ✓ Ajude-o a dobrar as perninhas sobre a barriga.
- ✓ Passeie o bebê no carrinho, faça-o baloiçar na cadeirinha ou dê uma volta de automóvel.
- ✓ Chuchar pode aliviar. Dê-lhe uma chucha ou o seu dedo.
- ✓ Dê-lhe refeições de curta duração, espaçadas de cerca de 2 a 3 horas.
- ✓ Faça sempre com que o bebê arrote no fim.

