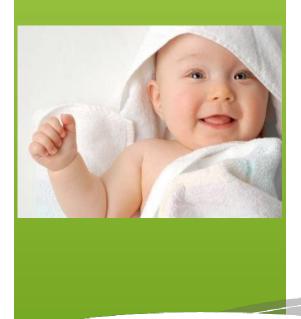
## **IMPORTANTE**

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

Afaste-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



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 bebé 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 bebé 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 bebé, fazendo pressão.
- ✓ Ande de um lado para o outro ou saltite suavemente.
- Massaje o abdómen do bebé 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 bebé 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 bebé arrote no fim.