



Cólicas

Afinal o que são as cólicas?

As cólicas são um processo comum nos bebês, tendo início a partir da primeira/segunda semana de vida até aos três/quatro meses, aproximadamente. Estão associadas a um mal-estar intestinal do bebê que costuma ter maior incidência no final da tarde/início da noite.

Quais são as causas?

A principal causa deve-se a uma imaturidade do sistema digestivo do bebê que provoca algum desconforto intestinal gerando gases, e a forma de o bebê comunicar esse desconforto é através do choro. Normalmente o choro de cólicas é diferente do choro de outra necessidade em falta (fome, sono, entre outras) e os pais conseguem distinguir com o passar do tempo

Como identificar que são cólicas?

- Um bebê com cólicas apresenta um choro intenso e inconsolável
- Arqueia as costas e encolhe os joelhos
- Tem gases
- Fica mais inquieto no fim da tarde/início da noite
- Tem o sono agitado devido à interrupção pelo choro
- O bebê apresenta boa vitalidade e está a evoluir bem quer em peso quer a nível de desenvolvimento, não recusa mamar (pelo contrário) e estes episódios resolvem-se sem grandes problemas ou dificuldades (embora sejam recorrentes). Não têm febre ou diarreia.

Como podemos ajudar o nosso bebê?

- 1 A alimentação da mãe que amamenta é importante mas não é a causa. A alimentação deve ser equilibrada e saudável. Apesar dos mitos que existem os alimentos proibidos são aqueles à base de cafeína (café, coca-cola) e estimulantes (alguns chás e chocolate). Pode diminuir a frequência de ingestão de alimentos que provocam gases, mas não é necessário eliminar por completo, bom senso acima de tudo!
- 2 A alimentação do bebê é decisiva para melhorar este processo, pois um bebê amamentado tem mais facilidade em evacuar e, por conseguinte, menos cólicas. Para além de que o bebê no pico de cólicas pede mais maminha e esta ajuda-o dado que promove calor (da mãe), conforto através da sucção e o leite materno tem propriedades laxantes ótimas que ajudam o bebê a evacuar, diminuindo os gases. O poder da amamentação é fantástico acabando por ser uma das melhores estratégias!

Dicas Mitosyl

- 3 O calor (como acima é referido) e a Massagem são excelentes aliados, pois ajudam a expelir gases e a acalmar o bebé.

Pode antes de dar de mamar fazer uma pequena massagem na barriga do seu pequenino (até pode ser por cima da roupa porque eles irritam-se muito quando expostos ao frio) com movimentos circulares e no sentido dos ponteiros do relógio, levantando as pernas do bebé em direcção à barriga (com movimentos como se fosse andar de bicicleta). Pode optar por colocar o bebé ao seu colo de barriga para baixo e colocar entre o seu antebraço e a barriga do bebé um saco de sementes morno para facilitar a saída de gases e promover conforto. Atenção ao fazer esta posição imediatamente após dar de mamar o bebé pode bolsar ou ficar indisposto.

Tome nota: O contacto pele a pele serve como uma óptima estratégia, pois o bebé acalma-se ao sentir o cheiro e ao ouvir o coração da mãe ou do pai...

O melhor do mundo é colinho de quem nos ama!

- 4 A cânula do laxante pode ser cortada e retirado o conteúdo (medicamento) e colocar apenas a ponta no ânus do bebé para promover a saída de gases. Este procedimento ajuda bastante apesar de ser um pouco mais invasivo e tem riscos muito baixos de provocar lesão no ânus do bebé.

Sabia que: Novos estudos indicam que o tipo de parto também começa a ser um factor determinante para as cólicas do bebé, pois quando o bebé nasce via vaginal consegue absorver todas as bactérias boas da flora vaginal da mãe e começar a colonizar o seu intestino para o próprio bebé ter bactérias boas que o ajudem na digestão e absorção dos alimentos.

Alguns pediatras começam então a prescrever probióticos para os bebés reforçarem a sua flora intestinal.

- 5 Terapia complementar: A osteologia pode ser útil nestas situações pois durante o processo do parto coloca muita pressão no corpo do bebé podendo levar a alterações músculo esqueléticas ao nível da coluna. As vértebras da coluna implicadas podem comprometer a boa vascularização e funcionamento dos órgãos do abdómen levando a um aumento do desconforto abdominal.

O mito do chá de funcho: Acreditava-se que era benéfico dar este chá pois diminuía as cólicas, porém um bebé amamentado exclusivamente não precisa nem deve ingerir nada para além do leite da mãe (nem água). Além de que se provou que este chá tem efeitos tóxicos para o fígado do bebé. Confirme sempre com o profissional de saúde antes de oferecer algo ao seu bebé ou ingerir (caso esteja a amamentar).

- 6 O banho pode ser também uma estratégia que ajuda o bebé a relaxar e a expelir alguns gases.
- 7 Colocar mais vezes o bebé a arrotar, pois evita que engula tanto ar e fique mais tarde com gases, principalmente no caso de usar mamilos de silicone ou tetinas (são mais favoráveis à entrada do ar).

