

O que são as Cólicas do lactente?

Departamento de Aleitamento Materno da SBP

A cólica do bebê é transitória e aparece geralmente na segunda semana de vida, acabando em torno do quarto mês, em uma criança saudável. A cólica pode durar até três horas por dia e normalmente acontece no final da tarde ou à noite. Além do choro, o bebê fica irritado e agitado.

Como diferenciar o choro por cólica do choro de fome

O bebê chora por diversas razões: fome, frio, sono, calor, dor, incômodos por fralda molhada ou apertada ou até porque quer aconchego e carinho. Com o tempo, a mãe vai aprendendo a identificar o motivo de choro do seu bebê. No entanto, a criança que chora por fome se acalma assim que mama. Isso não acontece quando o choro é por cólica.

Como evitar as cólicas

Tente manter a calma e lembre-se que as cólicas acontecem em um bebê saudável e que vão passar em poucos meses. A ansiedade da mãe não ajuda a acabar com a cólica, mas algumas ações podem amenizar a dor:

- um ambiente tranquilo e uma música suave ajudam a relaxar mãe e filho;
- um banho morno também ajuda a descontrair;
- movimentos nas pernas do bebê, como "pedalar no ar" podem auxiliar a eliminar o excesso de gases;
- massagem na barriguinha do bebê, sempre no sentido horário, mobiliza os gases;
- compressas mornas na barriguinha com toalhas felpudas passadas a ferro têm efeito analgésico (teste antes o calor da toalha em sua própria face).

Porém, o mais importante é ter paciência para acalmar o bebê, aconchegando-o no colo, barriga com barriga, ou apoiado de bruços na extensão do antebraço dos pais.

Oferecer chá ao bebê não acaba com a cólica e pode prejudicar a amamentação. Remédios "contra gases" têm pouca eficácia.

Relação entre cólica e dieta materna

As causas das cólicas do primeiro trimestre não são bem conhecidas, mas parecem ter relação com uma relativa imaturidade do bebê; e vão melhorar com seu crescimento, sem deixar sequelas.

A alimentação materna como possível causa da cólica ainda é controversa. A cólica pode ocorrer tanto em bebês amamentados no seio quanto naqueles amamentados com leite de vaca (fórmulas). Entretanto, existe a possibilidade de alguns alimentos (leite de vaca, soja, trigo, nozes) passarem para o leite materno e provocarem cólicas. No entanto, esses alimentos só devem ser retirados da dieta da mamãe caso as cólicas estiverem associadas com outros sintomas gastrintestinais que indiquem alergia alimentar, como a presença de rajas de sangue nas fezes do bebê.

Ao primeiro sinal de sangue nas fezes do bebê, seu pediatra deve ser consultado imediatamente.

E lembre-se, o ideal é prolongar ao máximo o aleitamento materno porque o leite de vaca tem alto poder de causar alergia.

Fonte:

http://www.conversandocomopediatra.com.br/website/paginas/materias_gerais/materias_gerais.php?id=170&content=detalhe