

## Como acalmar as dores de barriga do bebê

Problemas com as dores de barriga do bebê? Se ao menos ele conseguisse dizer o que se passa... Até conseguirmos encontrar um encantador de bebês, aqui ficam algumas coisas que podem ajudar um bebê agitado.

- Experimente mover-lhe as pernas como se pedalasse uma bicicleta para ativar o seu sistema digestivo.
  
- Experimente dar-lhe um banho quente.
  
- Após o banho, experimente fazer massagens abdominais no sentido dos ponteiros do relógio para pôr as coisas a mexer. Leia a nossa [lista sobre como fazer uma massagem ao bebê](#). <sup>[1]</sup>
  
- Se o bebê parecer desconfortável ou ter cólicas, experimente alimentá-lo em quantidades pequenas e com frequência. Leia a nossa [lista sobre o que fazer se o seu bebê tiver cólicas](#) <sup>[2]</sup> para obter mais dicas.
  
- Experimente fazer o bebê arrotar após cada sessão de alimentação até ele parecer mais confortável.
  
- Experimente fazê-lo arrotar a meio das sessões de alimentação.
  
- Experimente diferentes posições de alimentação para descobrir a que é mais confortável para o bebê.
  
- Se o bebê tiver cólicas ou estiver desconfortável, experimente pegar no bebê direito, talvez num porta-bebês, após a sessão de alimentação. 15 minutos deve ser suficiente.

- Experimente dar-lhe água fervida fria entre as sessões de alimentação se o bebé estiver obstipado.
  
- Fale com o seu médico se achar que o seu bebé pode estar a reagir a um determinado leite.
  
- Leia sobre problemas intestinais na criança pequena [3] para ajudar a perceber o que se passa com a barriguinha do seu bebé.
  
- Fale com o seu médico se estiver preocupada com o facto de os problemas de barriga do bebé poderem ser causados por uma doença subjacente.
  
- Reflita sobre a sua própria dieta, se estiver a amamentar. Fale com o seu médico sobre como a sua dieta pode estar a afetar o bebé.
  
- Fale com o seu médico se estiver preocupada com o facto de o seu bebé poder ser intolerante à lactose.
  
- Pondere se o seu bebé pode ter a língua presa. Alguns bebés nascem com o freio da língua curto e isso pode afetar a sua alimentação, se não for tratado.

**URL de origem:** <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/dores-de-barriga-no-bebe>

#### **Ligações**

[1] <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/massagem-para-bebes>

[2] <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/bebe-com-colicas>

[3] <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/problemas-intestinais-criancas>