

Bebê com cólicas como aliviar

Os bebés choram. Alguns bebés choram mais do que outros. Se o seu bebé habitualmente saudável tiver menos de cinco meses e ataques repetidos de choro descontrolado, podem ser cólicas. Isto pode ser tão doloroso para os pais como para o bebé. Aqui fica uma lista de coisas que pode experimentar para ajudar um bebé com cólicas.

- Pegue no bebé ao colo quando ele estiver a chorar muito.

- Pegue nele direito durante as sessões de alimentação para evitar a acumulação de gases.

- Ponha o seu bebé a arrotar durante e após cada sessão de alimentação para evitar dores de cólicas.

- Peça ao seu médico para analisar a sua técnica de alimentação.

- Experimente dar um banho quente ao bebé.

- Experimente fazer uma massagem abdominal muito suave com dois dedos, usando movimentos no sentido dos ponteiros do relógio e um pouco de óleo de bebé ou azeite.

- Experimente diferentes posições de braços, por exemplo, "super bebé", para ajudar a aliviar a pressão sobre a barriga do seu bebé.

- Experimente embalar gentilmente o bebé sobre o seu ombro para incentivar a que os gases acumulados consigam soltar-se.

- Experimente usar um ruído de fundo suave, como a TV ou a rádio.

- Experimente embalar o seu bebé no berço ou alcofa.

- Experimente empurrar o seu bebé no carrinho de bebé.

- Fale com o seu médico sobre probióticos — a investigação mostra que o *L. reuteri* pode causar uma sensação de alívio, equilibrando a população de bactérias nos intestinos do seu bebé.

- Fala com o seu médico sobre a sua dieta — a investigação mostra que um pequeno número de bebés que mamam mostrou melhorias quando a mãe seguia uma dieta pobre em alergénios.

- Tente manter-se calma — as cólicas costumam melhorar por si próprias quando o bebé tem cerca de três ou quatro meses e geralmente desaparecem por volta dos seis meses.

- Alterne com os seus amigos e familiares na tentativa de aliviar o bebé com cólicas [1], para que consiga fazer uma pausa.

- Se continuar preocupada com o facto de o seu bebé chorar muito, contacte o seu médico, pois este está na melhor posição para a ajudar e tranquilizar.

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/bebe-com-colicas>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/como-aliviar-colicas-do-bebe>