

Partilhe Artigo

X



## O que fazer para o bebê arrotar?

Sei que tenho de fazer com que o meu bebé arrote no final de cada refeição, mas não tenho realmente a certeza de como fazê-lo. Algum conselho seria muito bem recebido!

<https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/o-que-fazer-para-o-bebe-arrotar> <sup>[1]</sup>

[2] [3] [4]



# O que fazer para o bebê arrotar?

Sei que tenho de fazer com que o meu bebê arrote no final de cada refeição, mas não tenho realmente a certeza de como fazê-lo. Algum conselho seria muito bem recebido!

Segunda, 6 de Junho de 2016

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Partilhar](#)

## Bebés e arroto

Para os bebés, arrotar é permitido e até se deve encorajar! Porquê? Porque permite a evacuação do ar inalado durante a amamentação e durante a toma do biberão, evitando assim as dores de barriga comuns na vida dos bebés pequenos. A melhor altura para um arroto é no meio ou logo no final de uma refeição. Aqui ficam algumas dicas para a ajudar a si e ao seu bebé.

## Arroto de A a Z

Na primeira vez, todos somos um bocado desastrados. Contudo, não vai levar muito tempo a "ganhar-lhe o jeito". Não tenha medo, arrotar não magoa de forma nenhuma o seu bebé. Pelo contrário, ele sentir-se-á melhor depois do arroto. Como fazer com que o seu bebé arrote? Coloque uma **toalha sobre o seu ombro** para evitar nódoas na eventualidade de alguma **regurgitação**. Segure o seu bebé numa posição bem vertical e **dê pancadinhas suaves nas suas costas**. Seja paciente, pode demorar dez minutos até vir o arroto.

Não aparece nenhum arroto? Experimente esta técnica bem testada pelas enfermeiras e parteiras: sente o seu bebé no seu joelho, tão direito quanto possível, segurando a cabeça dele com uma mão e **elevando os braços do bebé** com a outra mão, de modo a abrir a caixa torácica, facilitando assim a expulsão de ar.

## O que fazer para o bebé arrotar?

- **O meu bebé adormeceu** logo após a refeição: não se preocupe, acima de tudo deixe-o descansar. Ele vai arrotar durante o sono.
- **Quantos arrotos?** Não há um número ideal ou recomendado de arrotos. De um a cinco ou seis, até o ar ter sido todo expelido.

Dê um **intervalo** ao seu bebé no meio da mamada, para que ele possa arrotar. Alguns bebés preferem isto! Outros odeiam esta estratégia e exigem acabar o biberão antes de arrotarem. Cada bebé tem as suas preferências que você rapidamente vai descobrir!

### **Até que idade os bebés têm de arrotar?**

**Até cerca dos seis meses**, ou seja durante o tempo em que o leite materno e/ou o leite infantil são o seu principal alimento. À medida que o sistema digestivo amadurece e o seu bebé começa a ser gradualmente desmamado, a necessidade do arroto torna-se menos importante e, finalmente, desaparece.

Ler mais <sup>[6]</sup>

---

**URL de origem:** <https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/o-que-fazer-para-o-bebe-arrotar>

### **Ligações**

[1] <https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/o-que-fazer-para-o-bebe-arrotar>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/o-que-fazer-para-o-bebe-arrotar&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/offset\\_comp\\_565\\_0.jpg](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/o-que-fazer-para-o-bebe-arrotar&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/offset_comp_565_0.jpg)  
que fazer para o bebé arrotar?

[3] <https://twitter.com/share?text=O%20que%20fazer%20para%20o%20beb%C3%A9%20arrotar%3F&url=https%3A//www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/o-que-fazer-para-o-bebe-arrotar>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/o-que-fazer-para-o-bebe-arrotar>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/8356>

[6] <https://www.nestlebebe.pt/javascript%3A%3B>