Choro e Cólicas

Chorar é normal: é assim que o bebê se comunica. Alguns períodos de choro são mais intensos, sobretudo nos primeiros meses. Saber lidar protege o bebê e acalma a família.

Por que importa

O choro comunica: O choro tem sons diferentes conforme a necessidade: fome, frio, calor, dor ou aconchego.

Colo não estraga: Bebês não ficam mal acostumados com colo; o colo acalma e dá segurança.

Sacudir é perigoso: Sacudir o bebê para fazê-lo parar de chorar pode causar lesões graves no cérebro, mesmo sem marcas por fora.



No dia a dia

Verifique

Fome, fralda, temperatura, sono e necessidade de colo.

Aconchegue

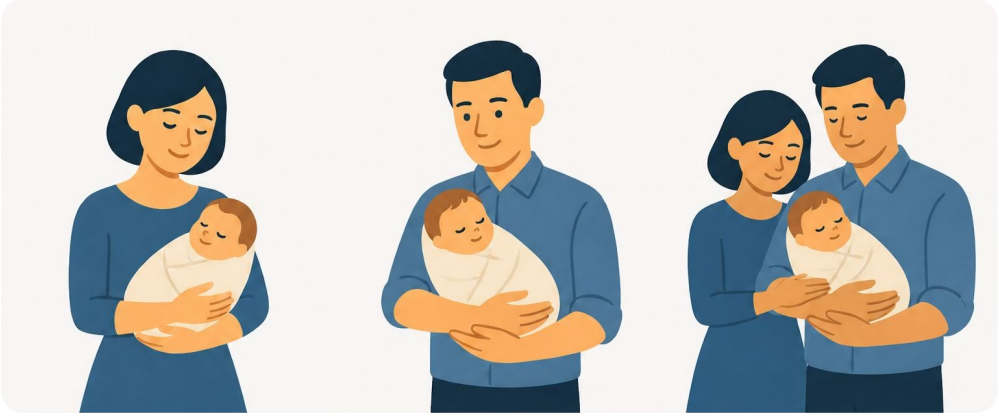
Ofereça o peito, colo, contato pele a pele, voz calma e ambiente tranquilo.

Para a cólica

Cólica costuma melhorar após os 3 a 4 meses; ajudam o colo, movimentos suaves e massagem na barriga.

Se esgotar

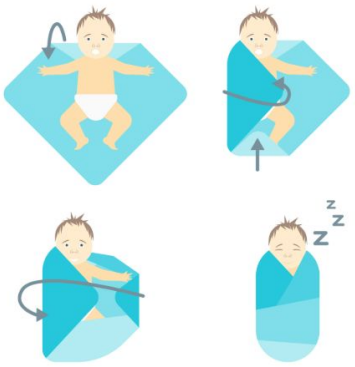
Coloque o bebê em segurança no berço, respire e peça ajuda. **Nunca sacuda nem balance o bebê com força.**



Cólica do Lactente

A causa exata não é conhecida, mas sugere-se influência do desenvolvimento do tubo digestivo nos primeiros meses. Pode ocorrer tanto em bebês amamentados quanto nos alimentados com fórmula.

Principais sintomas: Choro inconsolável, inquietação ou irritabilidade por pelo menos 3 horas em 3 dias da semana, por mais de 3 semanas, quando descartadas outras causas.



Medidas de controle

- Pegar o bebê no colo e estabelecer contato barriga a barriga
- Flexionar as coxas do bebê sobre a barriga (movimento de bicicletinha)
- Banho morno e enrolar o bebê em manta com a técnica do charutinho, conforme imagem ao lado
- Oferecer ambiente calmo, silencioso e arejado
- **Não** oferecer medicamentos, chás ou trocar o leite sem acompanhamento médico



Quando procurar com urgência

Choro diferente do habitual com febre, vômitos, recusa para mamar, bebê muito molinho ou com dificuldade para respirar.

Choro inconsolável que não cede de jeito nenhum.

Tenha paciência, aceite ajuda e busque acolher o bebê. A cólica passa! Logo os primeiros meses ficam para trás e o choro diminui com o crescimento.

Sobre o cuidado

Pedir ajuda não é fraqueza. Revezar com outra pessoa e descansar ajuda você a cuidar melhor. Se estiver muito cansada ou triste, converse com a equipe de saúde.

Quando voltar mesmo sem urgência: Leve o tema às consultas de rotina; a equipe pode orientar sobre cólica, sono e apoio à família.



APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária