



Cólicas em Bebês

É comum que o bebê no primeiro trimestre de vida sinta bastante desconforto abdominal.

As famosas cólicas, que tiram o sono dos pais e deixam os pequeninos muito incomodados, podem ser amenizadas.

Para reduzir o desconforto do nenê é necessário que a mãe tome alguns cuidados com a alimentação, já que os alimentos ingeridos podem piorar o problema durante a amamentação.

Evitar:

- ✓ Frituras
- ✓ Refrigerantes
- ✓ Café
- ✓ Chocolate
- ✓ Chá mate e preto
- ✓ Brócolis
- ✓ Couve flor
- ✓ Repolho
- ✓ Batata doce
- ✓ Ovo
- ✓ Pimenta e pimentão
- ✓ Feijão (consumir apenas 3 x por semana)
- ✓ Excesso de leite e derivados
- ✓ Doces (de modo geral)
- ✓ Frios e embutidos (mortadela, presunto, salsicha, linguiça, salame, etc).



Dar preferência:

- Carnes magras
- Verduras e legumes frescos
- Frutas
- Chá de camomila e erva doce
- Ingerir bastante água



Outras providências importantes:



- ❖ Massagear a barriguinha do bebê para auxiliar na saída dos gases;
- ❖ Amamentar o bebê em posição ereta;
- ❖ Manter o bebê ereto por pelo menos, 15 minutos após a mamada;
- ❖ Esperar o bebê arrotar antes de deitá-lo;
- ❖ Durante a crise, aquecer a barriguinha do bebê com as mãos.

Medicamentos devem ser ministrados apenas sob orientação médica.

O problema tende a melhorar bastante após o primeiro trimestre de vida, já que o organismo do nenê amadurece e se adapta. Mas, se os sintomas persistirem, um pediatra deve ser consultado.



FALE COM A NUTRICIONISTA: Silene Videira
nutricionista@colegioparaissosbc.com.br