

O FIM DA CÓLICA

Bye!



7 PASSOS PARA ACABAR COM A CÓLICA, GASES E
DISQUESIA DO BÊBÊ.

SUMÁRIO

HELLO!

INTRODUÇÃO - Não Pule isso



CAPÍTULO 01 - Bebês não choram só por cólica



CAPÍTULO 02 - O que é a cólica de fato?



CAPÍTULO 03 - Como identificar se é cólica?



CAPÍTULO 04 - Motivos causadores de cólica



CAPÍTULO 05 - Como aliviar a cólica no bebê



CAPÍTULO 06 - Medicamentos para cólica



CAPÍTULO 07 - Disquesia no Bebê



CAPÍTULO 08 - Eliminando os gases



Boa Leitura!



INTRODUÇÃO

Não pule esse começo!



Quando começam as cólicas no bebê pode ter certeza que é um momento de muita aflição para os pais e todos os envolvidos.

Por isso você não ganhou um e-book, na verdade, ganhou algo que pode ser a salvação para as dores do seu bebê.

E com todo conteúdo que tem aqui, eu tenho certeza que você irá saber como aliviar esses episódios de cólica e ajudar ele com os gases e prisão de ventre da melhor maneira possível!

É importante você ficar bastante atenta a cada dica para que possa colocar em prática assim que as cólicas começarem a aparecer.

Aqui nesse e-Book você irá aprender somente o que realmente funciona e já foi comprovado cientificamente, e o que é eficaz para aliviar as cólicas no recém-nascido. Você não ficará mais a mercê de palpites ou de suposições alheias.

PREPARADA? Então bora vamos lá mamãe!



CAPÍTULO I

BEBÊS NÃO CHORAM SÓ POR CÓLICA!

Essa é uma das frases que mais digo para todas as mães!

"BEBÊS NÃO CHORAM SÓ POR CÓLICA!"

Digo isso pois em muitos casos quando o bebê começa a chorar, principalmente no final da tarde para a noite, esse choro é confundido sempre com cólica, mas pode ser várias coisas. Portanto, é importante você saber identificar os motivos de choro do bebê.



Na verdade, o bebê chora por tudo, por que é a única forma de comunicação dele.

Por isso que você precisa identificar se é realmente cólica ou qualquer outro motivo.

Como identificar o real motivo do choro?



CAPÍTULO 2

O QUE É CÓLICA NO BEBÊ?

ATENÇÃO Mamãe! Você precisa entender O QUE É A CÓLICA NO SEU BEBÊ para poder ajudá-lo de alguma forma!

Definindo a Cólica no Bebê

A forma mais simples de explicar é que: Cólica no Recém Nascido é FISIOLÓGICO!!

Fisiológico significa **funcionamento normal**, da natureza do organismo.

TALVEZ VOCÊ SE PERGUNTE: Por que um bebê tem cólica então?

Veja bem, quando o bebê nasce todos os sistemas do organismo dele não funcionam perfeitamente por completo, são TODOS IMATUROS.

E com o sistema gastrointestinal não é diferente!



O QUE É CÓLICA NO BEBÊ?

- Um bebê quando está dentro da barriga ele recebe toda oxigenação e nutrição para se desenvolver pelo cordão umbilical.



- E quando ele nasce que começa a tomar o leite, seja materno ou fórmula, O SISTEMA GASTROINTESTINAL COMEÇA O PROCESSO DA DIGESTÃO, que é basicamente:

- Engolir o alimento,
- Ser quebrado no estômago,
- Vai pro intestino para absorver os nutrientes, e o resto vira cocô.

Você entende que tudo isso é novo para o organismo do bebê, que nunca passou por esse processo? E que recebia tudo prontinho de você pelo cordão?



Sabendo disso, agora você precisa saber identificar se seu bebê está chorando por causa de cólica ou outra coisa.

Como identificar se realmente é cólica no bebê?



CAPÍTULO 3

COMO IDENTIFICAR SE É REALMENTE CÓLICA?

Para descobrir se é cólica você precisa ir **excluindo** os principais motivos de choro.

Motivos para o Choro do Bebê

- 1 Fralda Suja:** Bebês não gostam da sensação de molhado do xixi ou cocô muitos e acabam chorando, e infelizmente muitas mães não trocam, por achar que não está na hora.



- 2 Frio/Calor:** Não precisa agasalhar demais o bebê, eles também sentem calor e se sentem incomodados. Mesma coisa para dias frios, certifique-se que o bebê está bem agasalhado. Olhe também se não tem alguma roupa incomodando e apertando.



- 3 Fome:** uma coisa que sempre digo "se colocou no peito e parou de chorar não era cólica, era fome!"...

Veja se não é choro por querer mais um pouquinho de "tetê". Mas, caso ele não aceite também não force.



Motivos para o Choro do Bebê

- 4 **Sono:** Esse sim é um dos maiores motivos para choro no final da tarde para a noite do bebê. Quando ele não dorme suficiente de dia, quando chega o fim da tarde ele tem esse pico de choro e estresse e fica "brigando com o sono", que é a famosa Hora da Bruxa.

Todos os detalhes de como ajustar o Sono do Bebê está no programa Milagre do Soninho que você já tem acesso!



- 5 **Cólica:** Quando é cólica, os bebês costumam se contorcer, arquear as costas, ficar vermelho, chorar inconsolavelmente e ficar bem irritado. Tudo isso é causado pela dor, incômodo ou desconforto em sua barriguinha, causados pela cólica.



Mas antes de achar que é cólica certifique-se que todos os outros motivos foram realmente descartados.

Motivos da Cólica no Bebê



CAPÍTULO 4

MOTIVOS DA CÓLICA NO BEBÊ

Já sabemos que um dos principais motivos para o bebê ter episódios de cólica é pela **imaturidade** do seu sistema gastrointestinal.

Estudos recentes já provaram que um bebê pode ter um quadro de cólica por estresse do ambiente que ele vive, veja o que diz no próprio trecho do estudo:

"Há indicativos que a dor repentina seja causada pela imaturidade do sistema digestivo e NERVOSO. Outras hipóteses sugerem que os motivos estejam relacionados ao ambiente: quanto mais estresse e hiperatividade na casa, mais chance da criança ter cólica."



Que quanto mais a casa for agitada, a mãe estiver estressada pelo desgaste físico e emocional que a maternidade trás, mais chances do bebê ter cólica.

- **Obs:** a maternidade é naturalmente cansativa, mas é ainda mais cansativa quando você não busca boas informações. Então novamente, parabéns pela decisão de ajudar ao seu filho e também você mesma.



MOTIVOS DA CÓLICA NO BEBÊ

Ou seja, o bebê sente todos os sentimentos da mãe, e afetando o sistema nervoso do bebê resulta na parte abdominal dele.

E uma prova disso é até em nós adultos, quando ficamos nervoso sentimos o que? Aquela bela dor de barriga, né verdade?



Mas, infelizmente, essa é a realidade de muitas famílias que não buscam informação sobre todo funcionamento do organismo de um bebê, e conseqüentemente quando acontece esses episódios não sabem o que é e nem como agir para resolver!

Portanto, os dois principais motivos que um bebê sente cólica são:

1 Imaturidade do Sistema Digestivo

2 Estresse Excessivo para Sistema Nervoso

Antigamente, quando não se tinha acesso a tanta informação e tecnologia, os mais antigos acreditavam que a alimentação da mãe daria cólica no bebê por conta da amamentação.

E até hoje, **NENHUM** artigo científico comprovou que algum alimento de forma isolada causa cólica no bebê.



MOTIVOS DA CÓLICA NO BEBÊ

Por esse motivo, não faça restrição de nenhum alimento, como aqueles mais famosos: feijão, brócolis, repolho, cebola, dentre outros, como leite de vaca e seus derivados.

ATENÇÃO:

1 - Isso é uma condição geral. Mas quem vai dizer o que fazer ou não em sua alimentação e na alimentação de seu bebê é seu pediatra.

2 - Nesses casos sobre o leite e seus derivados entra em consideração bebês que tem APLV (Alergia a Proteína do Leite de Vaca) que o diagnóstico é feito pelo pediatra através de alguma reação do bebê.

3 - Busque sempre uma alimentação equilibrada, é fato que essa sempre será a opção mais saudável saudável!

Uma substância que merece atenção é a cafeína, que está presente no café, chá preto, chá mate, refrigerantes de cola e no chocolate.

A cafeína pode causar algum tipo de desconforto e agitação no bebê quando consumidos em altas quantidades pela mãe e passados pelo leite.

Portanto, é importante não exagerar, já que não queremos essa reação no bebê!

FIQUE ATENTA AO SEU BEBÊ



CAPÍTULO 5

COMO ALIVIAR AS CÓLICAS NO BEBÊ

Chegando até aqui, já sabemos o que é cólica, já identificamos que o bebê realmente está sofrendo de cólica, e sabemos quais motivos levam os bebês a sentirem essas dores e desconfortos, certo?

Agora vamos ao passo a passo que aliviam com eficácia para a cólica do bebê:

- 1 SE ACALME:** lembra que bebês podem desenvolver cólica pelo estresse e ambiente agitado?

Nesse momento o bebê precisa de tranquilidade e de alguém que consiga acalmar ele no momento de choro intenso. A última coisa que ele precisa é de mais ansiedade e estresse por perto.

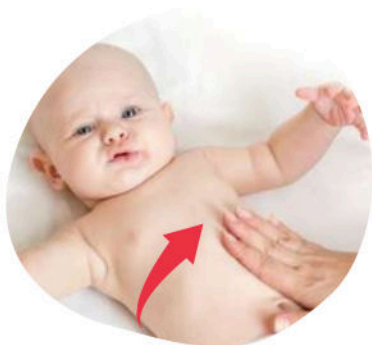
Procure um cômodo mais tranquilo da casa ou saia de casa para dar uma volta.



COMO ALIVIAR AS CÓLICAS NO BEBÊ

- 2 **MASSAGEM NA BARRIGA:** É importante ressaltar para não fazer as massagens no momento de dor e choro. Essas técnicas são preventivas, faça todo dia, antes ou depois do banho é uma boa opção. Use algum óleo para ajudar no movimento e esquentar o local com o atrito.

A massagem shantala é recomendada.



MASSAGEM DA DIREITA
PARA ESQUERDA



MASSAGEM DE CIMA
PARA BAIXO

Assista a aula de massagem shantala que disponibilizamos como bônus gratuito para você.

COMO ALIVIAR AS CÓLICAS NO BEBÊ

- 3 MOVIMENTO DE BICICLETINHA:** Esse movimento é feito juntando as duas perninhas do bebê e movimentando elas para cima e para baixo. Isso ajudará a liberar os gases que também causam desconforto na barriguinha do seu filho. Também evite na hora da dor. Faça antes.



- 4 COMPRESSA MORNA:** seja com bolsa térmica, ou com compressa de ervas, ou até mesmo uma fraldinha de pano aquecida pode ser usado. O Principal objetivo é aquecer a região para o relaxamento da musculatura. Essa compressa pode e deve ser usada na hora da dor.



COMO ALIVIAR AS CÓLICAS NO BEBÊ

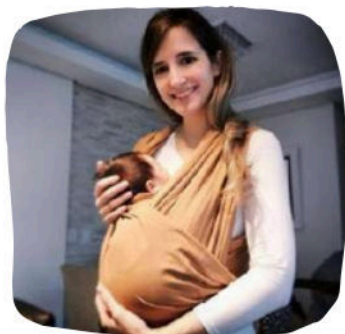
- 5 BANHO DE BALDE/OFURÔ:** colocar o bebê na água morna acalma por lembrar quando ele morava no útero, eles amam e promove também o relaxamento da região abdominal (alguns fazem até cocô). Obs.: Nunca deixe o bebê sozinho!



- 6 COLOQUE O BEBÊ PARA MAMAR:** o bebê não vai ao peito só para se alimentar, eles vão por conforto, segurança e aconchego. É uma boa opção mas, caso ele não aceite não force.



- 7 DÊ MUITO COLO:** o colo acalma o bebê pois trás conforto, segurança e aconchego. Se possível use um sling para ter um contato maior pele e te ajudar a passar mais tempo com o bebê no colo.



CAPÍTULO 6

MEDICAMENTOS PARA CÓLICA

Esse assunto é um dos mais pedidos pelas mães por quererem algo que solucione as cólicas rápido e parar de ver o bebê chorando de dor, e eu entendo!

Mas, nem tudo se trata com medicamento!

E INFELIZMENTE eu afirmo para você que: NÃO EXISTE NENHUM MEDICAMENTO QUE SERÁ O MILAGROSO, QUE SERÁ A PÍLULA MÁGICA!

Não existe nenhum estudo científico que comprove a eficácia de todos esses medicamentos que temos no mercado prometendo o alívio ou prevenção das cólicas.

O que realmente funciona muito bem nesses medicamentos é o Marketing que prometem que será a solução para alívio das dores.



Eles usam estratégias com grandes famosos e influenciadores para promover visibilidade ao produto, e todos ganham muito bem para isso, e é óbvio que vão falar que funcionou com seu filhos!

Estou sendo bem realista com você pois preciso passar todas as orientações reais.

MEDICAMENTOS PARA CÓLICA

E já percebeu como você paga caro em um frasquinho de 5mL? A maioria é tudo acima de R\$ 100,00 reais.

Já tive também vários relatos de mães que realmente deu e de nada adiantou! Ou seja, eu quero evitar que você gaste seu dinheiro com algo desnecessário!



Mas vamos esclarecer mais um pouco sobre esses medicamentos! A maioria deles a sua composição é a **base de probióticos**.

O probiótico são bactérias boas que a gente toma quando comemos algo que não fez bem e que causou dor e diarreia, provocados pelas bactérias ruins que veio no determinado alimento.

Agora responda:

O bebê sente cólica por que comeu algo que não fez bem?

Claro que a resposta é "NÃO!" .

Bebês sentem cólica por causa do sistema digestivo ser imaturo ou por conta do estresse no sistema nervoso.

RESUMO

Então mamãe, se você quer mesmo ajudar e cuidar do seu bebê nas cólicas, o processo é:

1 - Entender que cólica é um processo fisiológico pela imaturidade do intestino;

2 - Fazer massagens preventivas todo dia para ajudar na saída do cocô e dos gases;

3 - Manter a calma e uma boa rotina para não desencadear uma cólica por estresse do ambiente. Bebê é uma esponja, absorve o que você sente;

4 - Na hora da dor e choro dê muito colo, use sling se possível, ofereça o peito se ele aceitar, bolsa térmica, banho de balde e dependendo da hora dê um passeio, saia de casa, mude de ambiente.

5 - Evite o uso de medicamentos, principalmente se for de forma preventiva. Nenhum tem estudos comprovando sua eficácia.



CAPÍTULO 7

DISQUESIA

Você sabe o que é Disquesia?

O nome é difícil, mas é simplesmente quando o bebê está com vontade de fazer cocô, fica fazendo força, fica vermelho, chora, geme, leva até 20 minutos para conseguir evacuar, mesmo com as fezes moles.

Isso é chamado de: **DISQUESIA**.

Nos primeiros meses de vida, o bebê que só mama no peito ou fórmula pode evacuar fezes amolecidas a cada mamada (várias vezes ao dia, reflexo gastrocólico) ou ficar entre 7 a 10 dias sem fazer cocô.

E isso é comum acontecer, E também NÃO É DOENÇA!

O bebê não nasce pronto, é tudo imaturo, lembra? **MAS TEM COMO A GENTE AJUDAR!**

Por que acontece esse quadro que o bebê sente vontade de fazer cocô mas não consegue mesmo as fezes estando moles?

Por que para evacuar ele precisa saber coordenar a vontade de fazer cocô com o relaxamento da musculatura pélvica e a abertura do esfíncter anal e eliminar as fezes, como a gente adulto, que sabemos controlar todos os movimentos!



DISQUESIA

O bebê não sabe controlar a vontade com o "colocar para fora" . Mas com o tempo ele aprende a fazer isso!

E agora como podemos ajudar o bebê mesmo sabendo que é comum?

Primeiro é importante você saber que a disquesia vai embora sozinha, e todo esse sofrimento do bebê, e seu, por ver ele nessa situação, vai passar!

1 **DICA 1:** Não se desespere, lembre que você precisa passar tranquilidade para acalmar o bebê.

2 **DICA 2:** Folgue a fralda do bebê e coloque-o na vertical, no seu colo, a gravidade ajuda. A posição de cócoras ou como na foto é fundamental para ajudar a fazer cocô.

Isso é **Higiene Natural**: perceber a vontade de fazer o cocô e colocar nessa posição.



3 **DICA 3:** Disquesia NÃO É PRISÃO DE VENTRE, portanto, não dê laxantes ao bebê.



DISQUESIA

4 DICA 4: Não use estímulos no ânus do bebê como os supositórios. Eles podem funcionar no primeiro momento, mas não ajudará em nada no funcionamento normal para fazer cocô, só vai acostumar o bebê a só evacuar quando receber o estímulo. E isso não é saudável.

5 DICA 5: Evite introduzir algum alimento antes do 6 meses como cházinho ou frutinhas de ação laxante. Nem ache que é por falta de água!

Lembre, não é prisão de ventre. E o leite materno é o MELHOR ALIMENTO PARA O SEU BEBÊ!

CAPÍTULO 8

COMO ELIMINAR OS GASES

Antes de passar qualquer dica é importante você saber o por que o bebê tem gases. Então vamos lá!

Por que os bebês tem tantos gases?

O bebê pode ter gases por vários motivos e os principais deles são:

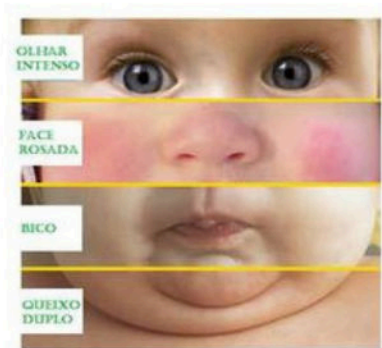
1 - Engolir muito ar ao mamar. Por isso ajustar a pega é essencial.

2 - A própria imaturidade de fazer a digestão do leite e por isso forma os gases nesse processo.

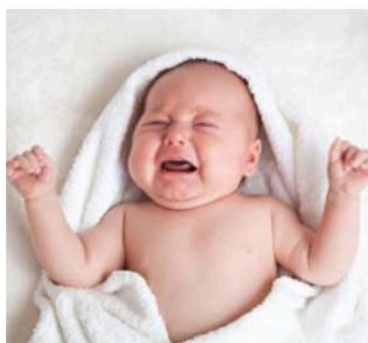
Como diferenciar gases de cólica?

Os gases não tem horário específico, e por isso pode acontecer ao longo do dia ou da noite. O choro de gases é diferente do de cólica, ele chora como se tivesse fazendo força para baixo interrompendo o choro, fica vermelhinho da força, até que "quando solta um pum tudo melhora".

Já as cólicas são diferente, o choro é intenso e dura por volta de 2 ou 3h sem parar.



Sinais de pum ou
força para fazer cocô



Choro de cólica sem
parar

COMO ELIMINAR OS GASES

- 1 - garanta uma boa pega
- 2 - amamente com leite materno se possível
- 3 - faça as mesma massagens que foi colocado acima.
- 4 - mantenha-se calma
- 5 - evite medicamentos desnecessários

O único que pode ajudar nesse quadro de gases são medicamentos a base de Simeticona, se realmente estiver com gases e não usar como preventivo de 6/6h todo dia.



PARABÉNS

Se você chegou até aqui eu tenho certeza que agora já está pronta e preparada para ajudar seu bebê nas crises de cólica!

Eu quero que você tenha autonomia na sua maternidade para tomar decisões conscientes em qualquer situação com seu bebê e não ficar a mercê de palpites e coisas que não são recomendadas nos dias de hoje que temos tanta informação!

Para finalizar, obrigada por confiar no meu trabalho.

Foi feito com base em muita pesquisa e estudo para passar o melhor conteúdo para você!



Chegamos ao fim.

Revise o material e coloque o que aprendeu em prática para ver os resultados com os próprios olhos.



REFERÊNCIAS

- Departamento Científico de Gastroenterologia Pediátrica.
- Notícias da SBP (Sociedade Brasileira de Pediatria):

1 - Cólica em bebês: o porquê da dor e como lidar com ela, por Mariane Franco, presidente do Departamento de Pediatria Ambulatorial da Sociedade Brasileira de Pediatria.

2 - Cólicas em bebês, por Tadeu Fernando Fernandes, presidente do Departamento Científico de Pediatria Ambulatorial da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP).

3 - Cólica em bebê recém-nascido: como aliviar, por Alessandra Cavalcante Fernandes, pediatra do Hospital e Maternidade São Luiz Anália Franco (SP); Mariane Franco, presidente do Departamento Científico de Pediatria Ambulatorial da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP); e Nelson Douglas Ejzenbaum, médico pediatra e neonatologista, membro da SBP.