

### **Cólicas em bebês: o que fazer?**

**Guilherme Rabelo de Souza**

A maioria dos bebês passa por períodos em que parecem anormalmente nervosos ou choram sem nenhuma razão aparente. Muito provavelmente estão sofrendo de cólicas. A cólica é mais comum durante os três ou quatro primeiros meses de vida, podendo começar nas três primeiras semanas após o nascimento e, geralmente, acaba perto dos três meses de idade. Raramente é sentida por bebês com mais de seis meses de idade.



Durante os seis primeiros meses de vida, os bebês crescem a uma velocidade impressionante. Nessa época, o recém-nascido duplica o peso que tinha ao nascer. Devido à quantidade de alimentos que precisam ingerir para sustentar esse crescimento, os bebês muitas vezes sofrem de indigestão e gases. Da mesma forma, o bebê pode engolir ar quando se alimenta ou

durante um ataque de choro prolongado. Engolir ar possivelmente contribui para o aumento das dores provocadas pelos gases.

A diferença da cólica para os outros problemas é que, independente do que for feito, o choro não pára. Certas posturas corporais que ocorrem com um ataque de gases também podem ocorrer com a cólica. Por exemplo, seu bebê pode ter uma barriga tensa e distendida, com os joelhos encolhidos no peito, pulsos cerrados e mobilidade anormal de braços e pernas ou costas arqueadas.

Suspeite de uma verdadeira cólica:

- Quando seu bebê tiver ataques repentinos e sérios de choro alto que durarem várias horas;
- Se o choro ocorrer na mesma hora todos os dias, muitas vezes à tarde ou à noite;
- Se os episódios de choro acontecem repetidas vezes, começando de repente e terminando de forma abrupta;
- Se o seu bebê parece inconsolável e nada que fizer lhe traga conforto;
- Se o seu bebê parece zangado e se debate quando o segura no colo;
- E se parece não haver nenhuma explicação para esses repentes de choro.

#### **Tratamento convencional**

A simeticona é um composto de efeito espumolítico e antiflatulento, que atua como um tensoativo, diminuindo a tensão superficial das ilhas espumantes ou bolhas de

---

muco e ar localizadas no trato gastrointestinal, aliviando, conseqüentemente, a dor e a pressão provocadas pelos gases. A simeticona pode ser comprada sem receita médica na forma líquida, mas deve ser administrada apenas se recomendada por um médico.

No caso de cólicas constantes, seu médico pode recomendar supositórios de glicerina para ajudar seu bebê a eliminar os gases ou fezes que causam o desconforto.

Outros medicamentos, inclusive antiflatulentos, sedativos e antiespasmódicos, são, às vezes, receitados para cólicas e ocasionalmente oferecem alívio limitado, mas, na maioria dos casos, trazem pouco benefício. Além disso, podem ocasionar graves efeitos colaterais. Peça ao seu médico para explicar todos os prós e contras de qualquer medicamento vendido com receita médica antes de administrá-lo ao seu bebê com cólicas.

### **Diretrizes alimentares**

Se estiver amamentando e seu bebê tiver cólicas, ele pode ser sensível a algo que você esteja comendo. Os agressores mais comuns são laticínios, chocolate, cafeína, melão, pepino, pimentão, frutas e sucos cítricos e alimentos condimentados. É bem provável que você mesma possa ter alergias desconhecidas a determinados alimentos. Para descobrir as alergias alimentares, tente seguir uma dieta de eliminação ou um rodízio alimentar. Seguir essas dietas pode parecer uma tarefa complicada, mas os resultados podem ser bastante animadores. Outra alternativa é manter um diário alimentar para ajudá-la a identificar correspondências entre os alimentos que ingere e os sintomas, tanto do bebê quanto os seus. Se descobrir uma sensibilidade desconhecida da qual não havia suspeitado, o simples fato de evitar o alimento provavelmente a fará sentir-se melhor e, também, aliviará as cólicas do seu bebê.

Se estiver amamentando um bebê que esteja sofrendo de cólicas, tente eliminar de sua dieta alimentos que produzam gases, dentre eles couve-flor, brócolis, couve-de-bruxelas, pepino, pimentões verde e vermelho, cebola, favas e leguminosas. Outros alimentos na dieta da lactante que podem contribuir para a ocorrência de cólicas incluem leite de vaca, banana, frutas silvestres, e qualquer coisa que contenha cafeína.

A lactante que amamenta um bebê com cólicas deve minimizar a quantidade de alimentos crus na sua dieta. A dieta da lactante deve consistir de 70 a 80% de alimentos cozidos e apenas 20 a 30% de alimentos crus.

Se seu bebê tem cólicas e toma mamadeira, a fórmula do leite pode estar causando o problema. Pergunte ao seu médico se é aconselhável usar uma fórmula infantil diferente.

### **Tratamento fitoterápico**

O chá de camomila, popularmente conhecido, é calmante e relaxante. A lactante deve beber uma xícara duas vezes ao dia. Dê ao bebê que toma mamadeira uma

colher de chá, três vezes ao dia, no leite ou na água, durante três ou quatro dias. Em seguida, diminua a dose para duas vezes ao dia.

O funcho também pode ser útil para aliviar as cólicas. A lactante pode beber uma xícara de chá de funcho, três vezes ao dia. Ou dilua uma xícara de chá de funcho em duas xícaras de água e dê ao bebê uma colher de chá, quatro vezes ao dia.

A lactante pode beber uma xícara de chá de gengibre, três vezes ao dia, para ajudar a aliviar as cólicas do seu bebê.

O chá de hortelã-pimenta ajuda a acelerar o tempo de esvaziamento do estômago, melhora a digestão e atua como anti-flatulento. Dê ao seu filho uma colher de chá de hortelã-pimenta, de quatro a cinco vezes ao dia.

Tente dar ao seu bebê um chá de várias ervas. Pesquisadores israelenses administraram uma dose diária de cerca de meia xícara de chá feito de camomila, alcaçuz, funcho e erva cidreira a bebês com episódios de cólicas e verificaram que os sintomas diminuíram em mais da metade das crianças estudadas.

### **Tratamento osteopático**

Osteopatas do Reino Unido realizaram o primeiro teste clínico pragmático, aberto, controlado e aleatório sobre o efeito da terapia manipulativa da osteopatia sobre os sintomas associados à cólica infantil. Os infantes recrutados por meio de encaminhamento médico foram elegíveis para o estudo se eles não possuísem mais de 12 semanas, não tinham recebido tratamento osteopático previamente, exibissem sinais de cólica infantil e não possuísem sinais ou sintomas indicativos de outras doenças. Sinais de cólica infantil foram estipulados



com pelo menos 90 minutos de choro inconsolável por dia, durante ao menos cinco dias na semana, altos ruídos borbulhantes no abdômen, joelhos flexionados até o tórax, flexão para trás da cabeça, tronco ou punhos.

Das 44 crianças selecionadas, 28 (22 meninos e 6 meninas) preencheram os critérios de inclusão e foram distribuídas aleatoriamente para receberem ou manipulação osteopática (incluindo manipulação craniana) ou nenhum tratamento (terapia não-sham). As características demográficas de cada grupo foram comparadas. Todos os participantes foram

---

vistos uma vez por semana durante quatro semanas, com o mesmo osteopata a administrar todas as intervenções.

O tratamento no grupo de manipulação foi aplicado de acordo com resultados individuais de osteopatia estrutural e exames realizados em cada visita. Num diário, os pais registraram o tempo que a criança passou a chorar, dormir e ser acalentada. Duas crianças do grupo controle foram retiradas do estudo como resultado do agravamento dos sintomas e a necessidade de cuidados mais intensivos. Uma redução estatisticamente significativa no choro ( $P < 0.001$ ) e aumento do tempo de sono ( $P < 0.002$ ) ocorreu no grupo tratado. Todas as 14 crianças do grupo de tratamento melhoraram, sendo que 10 delas (71%) não necessitaram de tratamento adicional depois de três semanas. Somente três crianças (21%) no grupo controle melhoraram por três semanas, com um total de sete (50%) melhoraram por quatro semanas. Estas melhoras, no entanto, não foram estatisticamente significativas. Embora estes resultados sejam preliminares, eles sugerem que a manipulação osteopática pode ajudar a reduzir a cólica infantil.

### Recomendações gerais

Se você tiver um bebê com cólica, procure não ficar nervoso. O estresse e a tensão - tanto os seus quanto os do bebê - podem contribuir para a cólica e piorar o problema. Se sentir que sua frustração está fugindo de seu controle, converse com um profissional de saúde. Busque apoio emocional e terapia.

No meio de um choro relacionado à cólica, experimente uma das seguintes sugestões (alguns bebês reagem a algumas e outros (infelizmente) não reagem a nenhuma):

- Para ajudar a relaxar as câimbras musculares e acalmar seu bebê, coloque-o sobre seus joelhos ou contra seu peito com um saco de água morna entre você e a barriga do seu bebê;
- Se seu bebê adorar água, experimente um banho morno. Massageie a barriga dele com uma loção ou óleo sem álcool. Seguindo o caminho natural dos intestinos, esfregue suavemente do "canto" direito inferior do abdômen até a parte inferior da caixa torácica, descendo para o "canto" esquerdo inferior;
- Alguns bebês reagem quando são acariciados e ninados. Muitos bebês se acalmam quando você os coloca no colo e anda com eles;
- Alguns bebês preferem ser bem enrolados em um cobertor. Alguns preferem cobertas soltas que permitam a livre movimentação. Tente descobrir o que seu bebê prefere;
- Os bebês com sintoma nervoso sensível podem reagir melhor com a diminuição de estímulos externos. Experimente uma iluminação fraca, menos toques e uma atmosfera tranquila;

- Alguns bebês reagem à música calma e tranquilizante; alguns a gravações de batimentos cardíacos; alguns a gravações dos sons com os quais conviveram nos nove meses de vida uterina, que incluem os batimentos cardíacos da mãe e o som constante do fluxo sanguíneo da mãe circulando no seu corpo. O movimento vigoroso distrai alguns bebês com cólica. Ouvir música animada e saltitar com o bebê no colo talvez não seja sua atividade predileta às três horas da manhã, mas sabe-se que tem surtido efeito;
- Faça seu bebê "pedalar". Com o bebê deitado de costas no chão, movimente suavemente suas pernas, como se ele estivesse pedalando. Pratique esse exercício várias vezes, todos os dias. Esses movimentos passivos das pernas podem trazer conforto ao sistema digestivo do seu bebê. Um curso de massagem infantil para aprender como a massagem ajuda o crescimento e desenvolvimento geral do seu bebê certamente será bom. Seu professor também pode lhe ensinar massagens e técnicas osteopáticas específicas para debelar a cólica.

## Prevenção

Tome nota dos acessos de irritabilidade e choro do seu filho e procure um denominador comum. Veja se seu filho chora mais ou menos na mesma hora, todos os dias. Tente determinar se certos alimentos ou atividades levam ao choro. Se descobrir uma relação, elimine o alimento ou a atividade que considera a causa. Crie um ambiente calmo enquanto alimenta seu bebê e aproveite esse momento junto ao seu filho. Ouça músicas relaxantes. Certifique-se de que você e o bebê estão fisicamente confortáveis. Garanta que a fralda do seu bebê não esteja muito apertada.

Ao alimentar seu bebê, tente segurá-lo em uma posição ereta para que o ar fique acima do leite no seu estômago. Isso ajudará seu bebê a expulsar o ar quando arrotar. Se estiver dando mamadeira ao seu bebê, verifique o tamanho do furo no bico. O leite deve pingar lentamente quando a mamadeira ficar de cabeça para baixo. Se o furo for muito pequeno ou muito grande, seu bebê pode ingerir muito ar enquanto estiver mamando. Para controlar a quantidade de ar que o bebê engole enquanto mama, limite o tempo em que realmente mama em dez minutos. Após cerca de 50 mililitros de líquido, tente fazer com que seu bebê arroto (mas não fique desanimado se ele não arrotar). No final de cada mamada completa, ponha seu bebê para arrotar durante dez minutos. Se seu bebê não conseguir arrotar entre dez e quinze minutos, coloque-o em uma posição ereta durante cerca de uma hora e tente novamente. Tente evitar dar muita ou pouca comida ao seu bebê. Regurgitar o alimento depois de mamar pode indicar superalimentação; choro ou sucção contínua após a mamada pode indicar subalimentação.

Se seu bebê estiver engordando e se desenvolvendo normalmente, você provavelmente estará no caminho certo.

## O que causa a cólica?

Embora presumamos que a cólica seja um sinal de dor por gases, na verdade nunca se provou que todos os bebês ou a maioria dos bebês com cólica realmente tenham gases abdominais. A causa certa do problema continua a desconcertar a medicina. Além da possibilidade de dor por gases, há uma série de outras hipóteses relativas às causas da cólica, inclusive:

- Alergia à proteína do leite materno ou à fórmula infantil;
- Técnicas incorretas de alimentação;
- Espasmos do cólon;
- Trato intestinal imaturo e hiperativo;
- Sistema nervoso imaturo e altamente sensível;
- Temperamento;
- Tensão em casa;
- Ansiedade dos pais;
- Má interpretação do choro por parte dos pais.

Provavelmente, uma combinação de alguns desses fatores, na verdade, faz parte da maioria dos casos de cólica infantil.

---

Adaptado de [www.saudeinformacoes.com.br/bebe\\_colica.asp](http://www.saudeinformacoes.com.br/bebe_colica.asp) e Hayden C et al. Complement Ther Clin Pract. 2006;12:83 -90.