

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Dec 06, 2021

Cólica em bebês

Quando o bebê tem cólica, ele chora muito. Isso pode fazer com que você se sinta ansioso e exausto. Mas há coisas que você pode tentar para confortar seu bebê.

O que é cólica?

Os bebês com cólica não estão doentes, mas choram muito mais do que o normal. As cólicas geralmente começam quando o bebê tem algumas semanas de vida e param aos 4 ou 5 meses. Não se sabe a causa, mas é menos comum em bebês amamentados.

Para alguns bebês, a cólica pode ser um sinal de alergia alimentar, como a sensibilidade ao leite de vaca. Outros fatores que podem desencadear cólicas incluem:

- se o bebê estiver sendo amamentado, alguns tipos de alimentos ou bebidas ingeridos pela mãe podem desencadear o problema. Alguns exemplos incluem chocolate, ovos, frutas cítricas, cafeína (encontrada no café, chá, refrigerante de cola e bebidas energéticas) e alguns frutos do mar.
- exposição à fumaça do cigarro, tanto durante a gravidez quanto após o nascimento do bebê. As cólicas são duas vezes mais comuns em bebês de mães fumantes.
- não estar arrotando o suficiente após a alimentação. Isso pode levar a cólicas e câibras dolorosas.

Se estiver preocupada com seu bebê, consulte seu médico. Ele verificará se há algum problema que esteja causando o choro do bebê. Sempre consulte seu médico se:

- seu bebê está com febre
- seu bebê está vomitando com mais força do que o normal
- seu bebê tem fezes muito líquidas ou líquidas, ou
- o padrão de choro do seu bebê muda repentinamente.

O médico pode diagnosticar cólica se o bebê chorar muito, mas, de modo geral, estiver bem e ganhando peso. As cólicas não significam que você esteja fazendo algo errado como pai ou mãe. E as cólicas não prejudicam seu bebê.

Quais são os sintomas?

Aqui estão alguns sinais de que seu bebê pode estar com cólica.

- Seu bebê geralmente começa a chorar de repente. O choro é agudo e nada do que você faz parece ajudar.
- O choro começa no mesmo horário todos os dias, geralmente à tarde ou à noite.
- Seu bebê pode levantar as pernas ao chorar.
- O bebê pode apertar as mãos.
- O rosto do seu bebê pode ficar corado.
- O choro pode durar minutos ou horas. Um bebê com cólica chora por 3 horas por dia ou mais.
- O choro geralmente cessa quando o bebê está exausto ou quando ele solta gases ou faz cocô.

O choro nem sempre é um sinal de cólica. Outros motivos que levam os bebês a chorar são: fralda molhada, fome, calor ou frio excessivos ou dor.

Quais tratamentos funcionam?

Não existe um tratamento único para cólicas que funcione para todos os bebês. Talvez você queira experimentar coisas diferentes para ver o que funciona para você.

Coisas que você mesmo pode fazer

Aqui estão algumas coisas que você pode tentar para confortar seu bebê e ajudar a parar o choro:

- Segure o bebê na posição vertical para ajudar os gases a passarem.
- Se estiver amamentando, deixe o bebê pegar um seio antes de oferecer o segundo. Tente evitar comer ou beber coisas que possam incomodar o bebê.
- Se estiver dando mamadeira, verifique se o orifício do bico é do tamanho certo para a forma como o bebê se alimenta. Os bebês que sugam muito e se alimentam rapidamente precisam de orifícios maiores, caso contrário, eles engolem muito ar. Você pode comprar bicos de mamadeira com orifícios maiores se o seu bebê precisar deles.
- Segure, acaricie e carregue seu bebê o quanto quiser. Mesmo que ele não pareça chorar menos, isso pode ajudar a confortar e tranquilizar vocês dois.

Tratamentos que podem ser comprados em uma farmácia ou loja de produtos naturais

Alguns pais usam água de gripe ou gotas de simeticona. Mas não sabemos se eles funcionam. Não há evidências que demonstrem que eles são úteis.

Troca de fórmulas

Se o seu bebê for alimentado com mamadeira, converse com o seu médico ou profissional de saúde para saber se vale a pena experimentar um tipo diferente de fórmula. Fórmulas sem determinados açúcares ou proteínas do leite de vaca podem ajudar se o seu bebê for sensível ao leite de vaca.

Mas se o seu bebê estiver crescendo bem com a marca de fórmula que você usa, talvez não seja uma boa ideia trocar. Se você quiser tentar mudar, pergunte ao profissional de saúde quais tipos de fórmula são adequados.

O que acontecerá com meu bebê?

Seu bebê provavelmente deixará de ter cólicas quando tiver 4 ou 5 meses de idade. Enquanto isso, tente não se preocupar, desde que o bebê esteja se alimentando bem e ganhando peso normalmente.

É importante cuidar de si mesmo. Se puder, faça uma pausa e deixe que amigos ou familiares ajudem a cuidar do seu bebê.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

