

Continue



Prisão de ventre bebe

A frequência que o bebê faz cocô varia de acordo com sua idade e com as mudanças na alimentação, sendo comum surgir prisão de ventre especialmente entre o primeiro e o segundo mês e após a criança começar a comer alimentos sólidos. Encontre um Pediatra perto de você!
Parceria com Buscar Médico Para prevenir e combater a prisão de ventre no bebê, é importante amamentar o bebê nos primeiros meses, além de dar alimentos ricos em fibras, vitaminas e minerais, de acordo com a orientação do pediatra, que ajudam a melhorar o funcionamento do intestino e a hidratar as fezes, facilitando a sua eliminação. O que fazer Para combater a prisão de ventre no bebê é importante que seja dado ao bebê alimentos saudáveis e que favoreçam o funcionamento do intestino, e bastante água. Dessa forma, para soltar o intestino do bebê, é importante:
1. Dar alimentos com efeito laxante Após os 6 meses, pode ser indicado pelo pediatra o consumo de alimentos que possuem efeito laxante, ajudando a melhorar o funcionamento do intestino e favorecer a evacuação. Assim, alguns dos alimentos que podem ser indicados são: Frutas: mamão, laranja com bagaço, ameixa preta, tangerina, pêssego; Vegetais folhosos cozidos: couve, brócolis, espinafre; Legumes: cenoura, batata doce, beterraba, abóbora; Cereais integrais: aveia, farelo de trigo. Não é recomendado dar remédios laxantes, óleo mineral ou chás laxantes ao bebê, como chá de cáscara sagrada ou jenipapo a não ser que sejam indicados pelo pediatra, já que podem irritar o intestino e levar à produção de gases e desconforto abdominal. Conheça outras opções de laxantes caseiros que podem ser indicados pelo pediatra.
2. Estimular o consumo de água Além da alimentação, é fundamental dar água ao bebê ao longo do dia, principalmente quando ele inicia os alimentos sólidos, como purês e mingaus, para amolecer as fezes. Pode também ser necessário fazer os purês, sopas e mingaus um pouco mais líquidos, colocando mais água para que as fezes do bebê fiquem mais hidratadas. Os bebês que só se alimentam do leite materno já recebem água suficiente do peito da mãe, mas caso as fezes continuem ressecadas, deve-se falar com o pediatra para oferecer mais água entre as mamadas. Veja quando começar a dar água para o bebê.
3. Evitar alimentos que prendam o intestino Além de oferecer os alimentos que ajudam a soltar o intestino do bebê, também é importante evitar alimentos que causam prisão de ventre, como banana prata, goiaba, pera e maçã, especialmente quando são oferecidas sem casca. Também deve-se evitar incluir na sopa do bebê vegetais como batata, mandiquinha, mandioca, macarrão, cará ou inhame, pois tendem a deixar o intestino mais preso. Quando ir ao médico Caso o intestino do bebê demonstre sinais de dor ou se a barriga parecer muito dura mais de 2 dias seguidos, é importante consultar o pediatra. Além disso, caso apareça sangue nas fezes ou se as fezes ficarem muito escuras ou quase brancas, também é sinal de que pode estar havendo sangramentos no intestino ou problemas no fígado, sendo necessário procurar o pediatra. Saiba quais são as principais causas de alterações no cocô do bebê.
Veja no vídeo a seguir o que fazer quando a criança não quer comer:
No post de hoje eu falo a respeito de algumas dúvidas comuns sobre prisão de ventre em bebês. Você nunca imaginou que ao se tornar mãe ou pai você também fosse virar um fiscal da fralda do seu filho. As conversas no WhatsApp com seu parceiro ou parceira, ou com a pessoa que cuida do seu bebê nunca mais foram as mesmas e o assunto em questão é quase que diário: "Fez cocô hoje? E estava normal?". E você praticamente irá aplaudir e comemorar quando seu bebê rechear a fralda com fezes normais após dias de desconforto causado pelo intestino preso. Pode ser até que quem esteja do lado e não faça parte do mundo da maternidade ou paternidade ache estranho, mas com certeza muitos pais e mães ao redor te entenderão! Se seu bebê já está na creche, há um espaço todo especial na agendainha onde vem anotado a frequência de evacuações diárias. Na creche do meu filho eles anotam a quantidade de "presentinhos" que ele dá às tias por dia. Isso porque é importante acompanharmos como está o funcionamento intestinal dos nossos bebês. O intestino lento pode indicar que algo não está indo bem. Bebês recém-nascidos podem ter prisão de ventre Até os 6 meses de vida, a prisão de ventre é mais difícil ocorrer entre os bebês que mamam exclusivamente leite materno. Isso porque o leite materno é de fácil digestão e ainda apresenta probióticos, que são bactérias benéficas ao intestino do bebê. Tudo isso auxilia na regularização do funcionamento intestinal. Bebês que mamam exclusivamente ao peito apresentam fezes amareladas, com pequenos grumos brancos e na consistência líquida ou pastosa. E normalmente eles costumam eliminar em jatos após as mamadas. A prisão de ventre em bebês menores de 6 meses é mais comum naqueles que tomam mamadeira de fórmula infantil. Seja para complementar as mamadas ou nos casos de impossibilidade de amamentação, algumas fórmulas podem causar prisão de ventre e por consequência aumentar as cólicas nos bebês. Nesses casos, é necessário que a fórmula seja trocada por uma outra que tenha melhor digestibilidade, contendo probióticos e proteínas de fácil digestão. Bebês com 6 meses a 1 ano ou mais costumam ter prisão de ventre Quando o bebê passa a consumir outros alimentos além do leite materno na introdução alimentar, é comum que haja alteração na função intestinal. Isso acontece porque o intestino do bebê começa a se adaptar a esses novos alimentos. Outro fator que leva à prisão de ventre nos bebês é a ausência de fibras na alimentação. Lembre-se que as fibras estão presentes em alimentos como frutas e vegetais e nos cereais e sementes, que devem estar presentes na alimentação dos bebês. Mas como saber se realmente seu bebê está com o intestino preso? É importante observar o comportamento e as reações do seu bebê ao longo do dia. Mas alguns sintomas são característicos da prisão de ventre em bebês.
1. Abdômen inchado e duro ao toque.
2. Presença de muitos gases
3. O bebê faz mais força que o habitual e chora muito para fazer cocô
4. Fezes duras e ressecadas e em formato de pequenas bolinhas
5. Redução na frequência habitual de eliminação de fezes (quando o bebê costumava fazer cocô todo dia, e passa a ficar mais de 2 ou 3 dias sem fazer, por exemplo). Alimentos que ajudam o intestino Alguns alimentos são conhecidos por "soltar o intestino" e ajudar na prevenção da prisão de ventre. E por isso devem fazer parte da rotina alimentar dos pequenos desde a introdução alimentar. Aqui vão alguns exemplos: Frutas como: mamão, ameixa, acerola, abacate, figo, kiwi, melão e pera. Mas lembre-se que o melhor é oferecer a fruta natural para a criança no lugar dos sucos. Quando a criança consome a fruta em sua forma natural, ela aproveita melhor as fibras e os nutrientes, ajudando assim no funcionamento intestinal e prevenindo a prisão de ventre. Vegetais: abóbora, tomate, vagem, quiabo, brócolis, couve, rúcula, berinjela e abobrinha. Cereais e sementes: aveia em flocos, farelo de aveia, chia, linhaça e quinoa. O que fazer em caso de prisão de ventre Algumas mudanças na alimentação trazem alívio no intestino preso do bebê. Vamos ver algumas delas: Ofereça de forma variada os alimentos que tem fibra e ajudam no intestino. Ofereça água para o bebê entre as refeições. O hábito de beber água deve ser incentivado desde a introdução alimentar. Use azeite em pouca quantidade para temperar os alimentos já prontos. Deixe seu bebê se movimentar. Coloque-o para engatinhar, rolar e brincar, pois a atividade física ajuda no funcionamento intestinal. Faça massagens em movimentos circulares na barriguinha do bebê. Movimentos de bicicleta com as perninhas também ajudam a "soltar o intestino" Não é remédio para prisão de ventre sem orientação médica. Com essas dicas, ficará mais fácil lidar com a prisão de ventre dos pequenos. E não deixe de conversar com o nutricionista infantil caso seu bebê esteja passando por constipação crônica, pois nesses casos é necessário avaliar o hábito alimentar e realizar algumas mudanças na alimentação. Confira também o vídeo que fiz no meu Canal do Youtube: Até a próxima!
No post de hoje eu falo a respeito de algumas dúvidas comuns sobre prisão de ventre em bebês. Você nunca imaginou que ao se tornar mãe ou pai você também fosse virar um fiscal da fralda do seu filho. As conversas no WhatsApp com seu parceiro ou parceira, ou com a pessoa que cuida do seu bebê nunca mais foram as mesmas e o assunto em questão é quase que diário: "Fez cocô hoje? E estava normal?". E você praticamente irá aplaudir e comemorar quando seu bebê rechear a fralda com fezes normais após dias de desconforto causado pelo intestino preso. Pode ser até que quem esteja do lado e não faça parte do mundo da maternidade ou paternidade ache estranho, mas com certeza muitos pais e mães ao redor te entenderão! Se seu bebê já está na creche, há um espaço todo especial na agendainha onde vem anotado a frequência de evacuações diárias. Na creche do meu filho eles anotam a quantidade de "presentinhos" que ele dá às tias por dia. Isso porque é importante acompanharmos como está o funcionamento intestinal dos nossos bebês. O intestino lento pode indicar que algo não está indo bem. Bebês recém-nascidos podem ter prisão de ventre Até os 6 meses de vida, a prisão de ventre é mais difícil ocorrer entre os bebês que mamam exclusivamente leite materno. Isso porque o leite materno é de fácil digestão e ainda apresenta probióticos, que são bactérias benéficas ao intestino do bebê. Tudo isso auxilia na regularização do funcionamento intestinal. Bebês que mamam exclusivamente ao peito apresentam fezes amareladas, com pequenos grumos brancos e na consistência líquida ou pastosa. E normalmente eles costumam eliminar em jatos após as mamadas. A prisão de ventre em bebês menores de 6 meses é mais comum naqueles que tomam mamadeira de fórmula infantil. Seja para complementar as mamadas ou nos casos de impossibilidade de amamentação, algumas fórmulas podem causar prisão de ventre e por consequência aumentar as cólicas nos bebês. Nesses casos, é necessário que a fórmula seja trocada por uma outra que tenha melhor digestibilidade, contendo probióticos e proteínas de fácil digestão. Bebês com 6 meses a 1 ano ou mais costumam ter prisão de ventre Quando o bebê passa a consumir outros alimentos além do leite materno na introdução alimentar, é comum que haja alteração na função intestinal. Isso acontece porque o intestino do bebê começa a se adaptar a esses novos alimentos. Outro fator que leva à prisão de ventre nos bebês é a ausência de fibras na alimentação. Lembre-se que as fibras estão presentes em alimentos como frutas e vegetais e nos cereais e sementes, que devem estar presentes na alimentação dos bebês. Mas como saber se realmente seu bebê está com o intestino preso? É importante observar o comportamento e as reações do seu bebê ao longo do dia. Mas alguns sintomas são característicos da prisão de ventre em bebês.
1. Abdômen inchado e duro ao toque.
2. Presença de muitos gases
3. O bebê faz mais força que o habitual e chora muito para fazer cocô
4. Fezes duras e ressecadas e em formato de pequenas bolinhas
5. Redução na frequência habitual de eliminação de fezes (quando o bebê costumava fazer cocô todo dia, e passa a ficar mais de 2 ou 3 dias sem fazer, por exemplo). Alimentos que ajudam o intestino Alguns alimentos são conhecidos por "soltar o intestino" e ajudar na prevenção da prisão de ventre. E por isso devem fazer parte da rotina alimentar dos pequenos desde a introdução alimentar. Aqui vão alguns exemplos: Frutas como: mamão, ameixa, acerola, abacate, figo, kiwi, melão e pera. Mas lembre-se que o melhor é oferecer a fruta natural para a criança no lugar dos sucos. Quando a criança consome a fruta em sua forma natural, ela aproveita melhor as fibras e os nutrientes, ajudando assim no funcionamento intestinal e prevenindo a prisão de ventre. Vegetais: abóbora, tomate, vagem, quiabo, brócolis, couve, rúcula, berinjela e abobrinha. Cereais e sementes: aveia em flocos, farelo de aveia, chia, linhaça e quinoa. O que fazer em caso de prisão de ventre Algumas mudanças na alimentação trazem alívio no intestino preso do bebê. Vamos ver algumas delas: Ofereça de forma variada os alimentos que tem fibra e ajudam no intestino. Ofereça água para o bebê entre as refeições. O hábito de beber água deve ser incentivado desde a introdução alimentar. Use azeite em pouca quantidade para temperar os alimentos já prontos. Deixe seu bebê se movimentar. Coloque-o para engatinhar, rolar e brincar, pois a atividade física ajuda no funcionamento intestinal. Faça massagens em movimentos circulares na barriguinha do bebê. Movimentos de bicicleta com as perninhas também ajudam a "soltar o intestino" Não é remédio para prisão de ventre sem orientação médica. Com essas dicas, ficará mais fácil lidar com a prisão de ventre dos pequenos. E não deixe de conversar com o nutricionista infantil caso seu bebê esteja passando por constipação crônica, pois nesses casos é necessário avaliar o hábito alimentar e realizar algumas mudanças na alimentação. Confira também o vídeo que fiz no meu Canal do Youtube: Até a próxima!
Alguns remédios caseiros, como a papinha de banana com mamão ou a papinha de batata doce e cenoura, contêm boa quantidade de fibras e são uma excelente forma natural de estimular os movimentos intestinais do bebê, ajudando a tratar a prisão de ventre. De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria, esses remédios podem ser usados a partir dos 6 meses ou quando o bebê iniciar a introdução de novos alimentos, como uma refeição no almoço ou jantar, por exemplo. Encontre um Gastroenterologista perto de você!
Parceria com Buscar Médico Até os 6 meses de idade, para aliviar a prisão de ventre, o melhor é fazer massagens na barriga do bebê ou dar um banho morno para estimular os movimentos intestinais, devendo-se evitar oferecer algo além do leite materno. Veja como fazer massagem no bebê para aliviar a prisão de ventre. A prisão de ventre é mais comum no bebê a partir do primeiro ano de vida, e geralmente está relacionada aos hábitos alimentares, como baixa ingestão de fibras ou de água e, por isso, também é muito importante dar bastante água para o bebê, para que seu intestino esteja bem hidratado e permita um melhor fluxo das fezes. Veja a quantidade de água que o bebê precisa de acordo com a idade. Este conteúdo é informativo e não substitui o aconselhamento médico. Não interrompa qualquer tratamento sem orientação adequada.
6 remédios caseiros para prisão de ventre em bebê
Alguns opções de remédios caseiros para ajudar a tratar a prisão de ventre no bebê são:
1. Papinha de banana com mamão
A papinha de banana com mamão pode ser feita para combater, mas também para prevenir a prisão de ventre no bebê, pois tem efeito laxante natural e é rica em fibras que ajudam na formação das fezes.
Ingredientes
1 fatia de mamão papaia sem sementes e sem casca;
½ de banana nanica.
Modo de preparo
Em um prato, amassar a fatia de mamão com um garfo. De forma separada, no mesmo prato, amassar a banana com um garfo e servir as frutas separadas para o bebê.
É importante verificar que não ficou nenhum pedaço de fruta inteiro.
2. Papinha de batata doce com cenoura
A papinha de batata doce com cenoura tem boas quantidades de fibras, que ajudam a manter o bom funcionamento do intestino, ajudando a aliviar a prisão de ventre no bebê. Essa papinha pode ser usada adicionando uma proteína, como frango, carne ou peixe, e leguminosas como feijão, grão de bico ou soja, por exemplo. Além disso, essa papinha é rica em betacaroteno, vitamina A, vitamina B e vitamina C, que ajudam a fortalecer o sistema imune do bebê, além de ser uma ótima fonte de energia para o crescimento e desenvolvimento saudável do bebê.
Ingredientes
1 batata doce pequena;
½ cenoura.
Água filtrada.
Modo de preparo
Lavar e descascar a batata doce e a cenoura, cortar em cubos e levar para cozinhar em uma panela com água, em fogo médio, por 7 minutos ou até ficarem bem macias.
Apagar o fogo e escorrer os legumes.
Em um prato, colocar 1 colher de sopa de cenoura cozida e amassar com um garfo. Colocar 1 colher de sopa de batata doce e amassar o garfo.
Esperar amornar e servir de forma separada para o bebê.
Pode-se também adicionar 1 colher de sopa de proteína (frango, carne ou peixe) e amassar ou desfilar e 1 colher de sopa de leguminosas (feijão, grão de bico ou soja) cozidas e amassar com um garfo.
3. Papinha de mamão com aveia
Outra boa opção para ajudar a aliviar a prisão de ventre no bebê é a papinha de mamão com aveia, pois o mamão é um laxante natural que estimula os movimentos intestinais, sem ser demasiado irritante para o bebê. Já a aveia é rica em fibras que ajudam o intestino a funcionar melhor.
Ingredientes
1 colher de sopa de aveia em flocos, farinha ou farelo;
1 fatia de mamão.
Modo de preparo
Amassar o mamão com o garfo e adicionar a aveia.
Misturar e oferecer 2 a 3 colheres de sopa de 3 a 5 vezes por semana, de acordo com a melhoria na frequência e consistência das fezes do bebê.
4. Papinha de abacate com banana nanica
A papinha de abacate com banana nanica é rica em gorduras boas e fibras que facilitam a passagem das fezes ao longo do intestino do bebê, e aceleram o trânsito intestinal, ajudando a aliviar, mas também a prevenir a prisão de ventre no bebê.
Ingredientes
2 colheres de sopa de abacate;
1/2 banana nanica bem madura.
Modo de preparo
Misturar os ingredientes, amassando bem com o garfo e oferecer ao bebê imediatamente após o preparo.
5. Papinha de abóbora e brócolis
A papinha de abóbora com brócolis é outra opção rica em fibras que ajudam a estimular o trânsito intestinal do bebê e aliviar a prisão de ventre. Além disso, é uma papinha rica em vitaminas A, B5, B9 e cálcio, importantes para o desenvolvimento saudável do bebê.
Ingredientes
1 flor de brócolis;
1 pedaço médio de abóbora.
Modo de preparo
Cozinhar a abóbora, de preferência no vapor, e amassá-la já no prato do bebê com um garfo, adicionando o brócolis cozido no vapor bem picado. Esta papinha salgada pode ser utilizada no almoço do bebê. Uma ajuda adicional é dada ao se colocar 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem sobre toda a comida do almoço do bebê para ajudar a amolecer as fezes, facilitando sua eliminação.
6. Suco de ameixa
O suco de ameixa pode ajudar a aliviar os sintomas de prisão de ventre, como inchaço na barriga, dor ou desconforto ao eliminar as fezes, e pode ser utilizada a partir do 1º ano de idade. Antes dos 12 meses, a Sociedade Brasileira de Pediatria, não recomenda dar qualquer tipo de suco ao bebê.
Ingredientes
3 ameixas pretas secas;
1 copo de água.
Modo de preparo
Adicionar as ameixas pretas secas em um copo de água e levar ao fogo até ferver. Retirar do fogo e deixar descansar por 4 horas. Retirar as ameixas e oferecer o suco para a criança. Iniciar com 50 mL por dia e aumentar a quantidade, caso necessário, conforme orientação do pediatra. O que a mãe pode consumir para aliviar a prisão de ventre no bebe
Para bebês em amamentação exclusiva ou que já iniciaram a introdução alimentar e amamentam, também é recomendado alguns cuidados na alimentação da mãe para evitar ou ajudar a aliviar a prisão de ventre no bebê. Assim, é importante aumentar o consumo de água, de forma a aumentar a produção de leite, que deve ser ofertado ao bebê com mais frequência ou em livre demanda, pois ajuda a manter o corpo do bebê hidratado, assim como as fezes, evitando a prisão de ventre. Além disso, deve-se ter uma alimentação nutritiva, saudável e variada, incluindo vegetais, verduras e frutas frescos, para que sejam fornecidos nutrientes necessários para a produção de leite materno.