

ORIENTAÇÕES EDUCATIVAS SOBRE

Distúrbios Gastrointestinais

Funcionais em Lactentes e Crianças



CÓLICA



DISQUESIA



DIARREIA FUNCIONAL



CONSTIPAÇÃO



REGURGITAÇÃO

O QUE É UM DISTÚRBO GASTROINTESTINAL FUNCIONAL?

É um comportamento do sistema digestório, com a apresentação de sintomas recorrentes, que não estão relacionados a doenças. Em bebês e crianças, esses distúrbios ocorrem devido a imaturidade do sistema digestório, pois seus órgãos e estruturas ainda estão em desenvolvimento.

Portanto, esses distúrbios não comprometem o crescimento da criança, não deixam sequelas e tendem a se resolver sozinhos.

Cerca de 1 em cada 3 crianças apresentará algum distúrbio gastrointestinal funcional ao longo do seu desenvolvimento. Em bebês e crianças de até 5 anos de idade, os distúrbios funcionais mais comuns são:



CÓLICA

DISQUESIA

REGURGITAÇÃO

CONSTIPAÇÃO FUNCIONAL

DIARREIA FUNCIONAL

Nessa cartilha você irá encontrar orientações educativas sobre os distúrbios gastrointestinais funcionais nestas faixas de idade e contribuições para o seu melhor conhecimento e acompanhamento.

O uso de leite materno exclusivo durante os primeiros seis meses de vida é a alimentação de melhor e maior valor nutricional para o bebê. Depois do primeiro semestre, há necessidade da introdução de novos alimentos no cardápio (alimentação complementar), o leite materno é recomendado como parte da alimentação até dois anos ou mais.



REGURGITAÇÃO DO LACTENTE



O que é?

É o processo em que o alimento recentemente ingerido pelo bebê volta para a boca ou nariz. Conhecidos popularmente como “golfadas”. Apesar de acontecerem episódios pontuais de regurgitação, para o seu diagnóstico de fato é necessário duas ou mais regurgitações por dia por pelo menos 3 semanas. Considerando bebês de 3 a 12 meses e a ausência de outras doenças.



Quando ocorre?

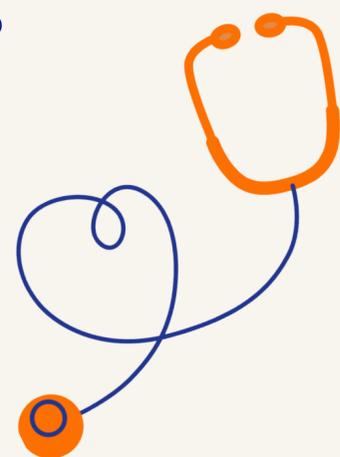
É mais comum durante o 1º ano de vida, sendo o seu pico aos 4 meses.

Depois de seis meses de vida, espera-se que os episódios de regurgitação diminuam de forma gradativa e que já aos 12 meses eles não ocorram mais.



O que fazer?

- A maioria dos casos se resolve normalmente ao longo do tempo e não está associada a consequências negativas no desenvolvimento futuro do bebê
- O aleitamento materno não deve ser interrompido na presença de regurgitação
- Alterações na alimentação do bebê devem ser realizadas somente com orientação do pediatra
- O bebê deve ser alimentado com a cabeça mais elevada que o restante do corpo
- Mantenha o bebê em pé, junto ao seu corpo, cerca de 20 a 30 min após a mamada
- Diminuir o volume oferecido em cada mamada pode contribuir para diminuir os episódios de regurgitações, conforme recomendação do pediatra





CÓLICA DO LACTENTE



O que é?

A cólica do lactente é definida por episódios de choro prolongado e recorrentes, sem uma causa evidente. Os pais e cuidadores não conseguem prevenir os episódios de choro ou consolar a criança. O bebê tem ganho de peso normal e não apresenta febre ou outras doenças.



Quando ocorre?

Pode ocorrer nas primeiras semanas até os cinco meses de vida.



O que fazer?

Mamães e papais! **Esta situação é temporária.** Algumas medidas podem trazer conforto ao bebê e à família:

- As horas prolongadas e recorrentes de choro diminuem a qualidade de vida da família e causam preocupação, porém, lembre-se, essa situação é temporária
- O aleitamento materno não deve ser interrompido na presença de cólica
- O uso de medicamentos não é necessário. Alterações na alimentação do bebê devem ser realizadas somente com orientação do pediatra
- Divida a responsabilidade do cuidado do bebê com outro familiar, para diminuir o seu estresse e cansaço.
- Banho morno em ambiente tranquilo, enrolar o bebê em uma manta ou cobertor e massagens nos pés e barriga podem contribuir para tranquilizar o bebê com cólica





DISQUESIA DO LACTENTE



O que é?

Algumas mães conhecem o quadro como "espremedeira", sendo caracterizado por pelo menos 10 minutos de esforço antes da tentativa de fazer cocô.

O esforço pode ocorrer na forma de choro, grito, face vermelha ou roxa e o bebê se estica por vários minutos.

Os sintomas acontecem pela falha na comunicação entre a musculatura abdominal e do assoalho pélvico, na ausência de outras doenças.



Quando ocorre?

Do nascimento até aproximadamente os 9 meses de idade.



O que fazer?

Mamães e papais, a disquesia **tende a se resolver de forma espontânea** à medida que o bebê cresce.

- ➔ Não é recomendado o uso de laxantes ou outras medidas medicamentosas.
- ➔ Não estimule o ânus e o reto para a evacuação do bebê. Permita que o processo ocorra naturalmente
- ➔ O aleitamento materno não deve ser interrompido na presença de disquesia
- ➔ Não deve ser confundida com constipação





DIARRÉIA FUNCIONAL



O que é?

É definida como a ocorrência diária de 4 ou mais evacuações com fezes volumosas e malformadas (amolecidas ou líquidas), durante pelo menos 4 semanas. Não é acompanhada de dor e não há nenhuma falha de crescimento, se a ingestão de alimentos for adequada.



Quando ocorre?

Ocorre dos 6 aos 60 meses (5 anos) de vida.



O que fazer?



Busque a supervisão de um profissional de saúde. Alterações na alimentação da criança ou outras orientações necessárias devem ser realizadas por um pediatra.



O aleitamento materno não deve ser descontinuado na presença de diarreia funcional



A diarreia funcional é diferente daquela causada por bactérias e vírus patogênicos, conhecida como gastroenterite. Mas é importante um diagnóstico médico para confirmar



Para crianças que já iniciaram a introdução alimentar, a diarreia pode estar relacionada ao consumo excessivo do volume de alimentos ou de alguns tipos de alimentos específicos. Porém evite a eliminação indevida de alimentos, pois pode levar a privação de nutrientes e prejudicar o crescimento



Na maioria dos casos, não é necessário uso de medicamentos





CONSTIPAÇÃO FUNCIONAL



O que é?

O diagnóstico de constipação intestinal funcional em bebês e crianças deve atender a critérios específicos.

É necessário apresentar dois ou mais sintomas descritos a seguir por pelo menos 1 mês: duas ou menos evacuações por semana, eliminação de fezes muito grossas, presença de grande quantidade de fezes no intestino, evacuações com dor ou dificuldade ou comportamento recorrente da criança de evitar o momento da evacuação



Quando ocorre?

Desde o nascimento até os 4 anos.

Após essa idade, a constipação intestinal ainda pode ocorrer, mas não é mais considerada um distúrbio gastrointestinal funcional



O que fazer?

- ➔ Não utilize medicamentos ou outros métodos para incentivar as evacuações sem a orientação de um pediatra
- ➔ A prevalência de constipação intestinal em bebês amamentados exclusivamente é baixo. Porém, caso ocorra, o aleitamento materno não deve ser descontinuado
- ➔ A constipação intestinal em sua maioria das vezes é transitória e relacionada a mudanças na alimentação ou na rotina da criança
- ➔ Dois momentos comuns em que ocorre a constipação intestinal em crianças são na introdução alimentar e na transição para a saída das fraldas
- ➔ Para crianças em alimentação complementar, o consumo adequado de água e fibras pode contribuir para o manejo da constipação, com orientação de um pediatra

PAIS, ESPERAMOS TER AJUDADO SEU ENTENDIMENTO SOBRE OS DISTÚRBIOS GASTROINTESTINAIS FUNCIONAIS. EM CASO DE DÚVIDAS, **CONSULTE UM PEDIATRA PARA MAIS ORIENTAÇÕES.**



A orientação nutricional deve sempre ser realizada por profissionais de saúde, de forma individualizada. Em caso de dúvidas sobre alimentação infantil, consulte o pediatra ou nutricionista do seu filho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Benninga & Nurko et al. Childhood functional gastrointestinal disorders: neonate/toddler. *Gastroenterology*, 2016; 150:1443-55.
2. Hyams 15 et al. Childhood functional gastrointestinal disorders: child/adolescent. *Gastroenterology*, 2016; 150:1456- 68.
3. Alves MKA & Maranhão HS (orientador). Desordens funcionais do sistema digestório no primeiro ano de vida. Trabalho de Conclusão de Residência Médica em Gastroenterologia Pediátrica. Hospital Universitário Onofre Lopes, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2020.
4. Maia MA & Maranhão HS (orientador). Desordens funcionais do sistema digestório em crianças de 1 a 4 anos de idade. Trabalho de Conclusão de Residência Médica em Gastroenterologia Pediátrica. Hospital Universitário Onofre Lopes, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2020.

NOTA IMPORTANTE: Acreditamos que a amamentação é a melhor opção para a nutrição de lactentes, pois o leite materno fornece uma dieta balanceada e proteção contra doenças para o bebê, sendo superior quando comparado aos seus substitutos. Apoiamos totalmente a recomendação da Organização Mundial da Saúde de amamentação exclusiva até o 6º mês de vida, seguida pela introdução de alimentos complementares nutricionalmente adequados juntamente com a continuidade da amamentação até os 2 anos de idade ou mais. A gestante e a nutriz devem ter uma alimentação adequada durante a gestação e a amamentação, para apoiar uma gravidez saudável e preparar e manter a lactação. Também reconhecemos que o aleitamento materno nem sempre é uma opção viável para os pais, em especial devido a certas condições médicas. Recomendamos que converse com seu profissional de saúde sobre a alimentação do seu filho e busque orientações sobre quando iniciar a alimentação complementar ou introduzir novos alimentos a sua dieta. O uso desnecessário de mamadeiras, bicos e chupetas, bem como a introdução desnecessária ou inadequada de alimentos artificiais, podem prejudicar o aleitamento materno e a saúde do lactente, além de dificultar o retorno ao aleitamento ao seio. Lembre-se destes aspectos caso você opte por não amamentar, e esteja ciente de que o uso parcial de substitutos do leite materno reduzirá o fornecimento de leite materno. Você também deve estar ciente das implicações sociais e econômicas do uso de substitutos do leite materno. Fórmulas infantis e alimentos complementares devem ser sempre preparados, usados e armazenados de acordo com as instruções do rótulo, a fim de evitar riscos à saúde do bebê.

Fórmulas infantis para necessidades dietoterápicas específicas devem ser utilizadas sob supervisão médica, após a consideração de todas as opções de alimentação, incluindo a amamentação. Seu uso continuado deve ser avaliado pelo profissional de saúde considerando o progresso do bebê. É importante que a família tenha uma alimentação equilibrada e que se respitem os hábitos educativos e culturais para a realização de escolhas alimentares saudáveis.

Em conformidade com a Lei 11.265/06 e regulamentações subsequentes; e com o Código Interacional de