Click to verify

Sinais de que o intestino do bebê está amadurecendo

Se a criança apresenta evacuações irregulares mas está mamando bem, feliz, tranquila e a característica desse cocô é a habitual (amarelada e amolecida ou pastosa) está tudo bem! Como saber se a criança tem algum problema no intestino? Quando ficar de olho Caso os sintomas de intestino solto ou preso e dor na barriga se tornem persistentes e recorrentes na vida da criança, é hora de buscar ajuda médica especializada para entender o que está ocorrendo. Qual o melhor leite para o bebê não ressecar? Se o seu bebê toma fórmulas (ideal leite materno) pode ser indicado um leite mais apropriado como o Nan confort e o Aptamil, que facilitam na hora de evacuar. O que pode ajudar a amadurecer o intestino do bebê? Para os bebês que tomam leite em pó ou de fórmula, a mãe pode ferver água filtrada com duas ou três ameixas, coar e depois preparar o leite com essa água. Para regular o intestino solto, pode-se oferecer sucos coados de maçã, pera ou goiaba. Como deve funcionar o intestino do bebê? O intestino do bebê começa a se formar na quarta semana de gravidez, mas sua função é praticamente nula enquanto a criança está no útero. A “colonização” do intestino do recém-nascido só começa na hora em que ele nasce e passa através do canal vaginal, entrando em contato com os microrganismos da flora da mãe. Qual a causa da infecção intestinal em bebê? Porém, a infecção intestinal em bebê também pode ser causada por bactérias, através do contato ou consumo de água contaminada, sucos, ingestão de comidas estragadas, frutas e legumes que estiveram em locais com animais infectados. Quais são os sintomas de infecção do intestino infantil? Os sintomas de infecção do intestino infantil, assim como os sintomas de infecção intestinal em bebê incluem: Enjoo. A infecção intestinal infantil com sangue ocorre nos casos mais graves de infecção intestinal causada por bactérias, também conhecida como disenteria, que pode provocar a saída de sangue e muco nas fezes. Como manter uma boa saúde intestinal? Por sua vez, não podemos esquecer que o intestino se divide em várias partes, e o cólon é uma delas. Portanto, manter uma boa saúde intestinal é sinônimo de bem-estar geral e algo que deveríamos pensar todos os dias. Qual a relação entre coceira e problemas nos intestinos? Coceira na pele e sua relação com os problemas nos intestinos Este é, sem dúvida, um dos sintomas mais curiosos. Quando sofremos com ele, é comum o associarmos a simples alergias quando, na realidade, o que acontece é um claro problema em nossos intestinos. Bom dia! Gostaria de saber quem já passou por isso com seu bebê. Meu BB tem quase 3 meses e desde os 15 dias apresentou cólicas. Assim veio prisão de ventre e mts gases. Há 1 mês +- parou as cólicas mas evacuava ainda de 3 em 3 dias. Alimentação dele é peito + fórmula. Porém há 5 dias o intestino soltou. Achei q era diarreia, pq tva bem líquido, mas agora já está normalizado. Porém umas 3x ao dia. Como ele sempre teve prisão de ventre estranhei. Aconteceu isso do nada com alguém?? Ele está ótimo sem gases, melhorou até o humor. “É normal meu bebê ficar 3 dias ou mais sem fazer cocô?” “Meu bebê está se espremendo para evacuar, isso é normal?” “Ele está chorando muito, será cólica?” Você já ficou em dúvida com alguma dessas situações? Então esse artigo é pra você! Nos primeiros meses de vida, o desenvolvimento do aparelho digestivo do bebê envolve aspectos anatômicos, funcionais, interação local e sistêmica com o sistema imunológico e a microbiota. Para se ter uma ideia da complexidade, as células dos tecidos intestinais são formadas a partir de todos os três folhetos embrionários e, além da função digestiva e absortiva, ele possui função endócrina e de barreira, por exemplo. Ao nascimento, ocorre a transição da alimentação via cordão umbilical e líquido amniótico deglutido para a completa obtenção de nutrientes via leite materno. Nesse momento, o intestino passa por rápido crescimento em comprimento e aumento da superfície absortiva. Pouco antes do nascimento, o intestino mede 100 cm, dobrando o tamanho para 200 cm ainda nas primeiras semanas de vida. Além disso, ainda ocorrem alterações em sua microbiota intestinal, que será definida por alguns fatores, como via de parto e tipo de amamentação. Nessa fase, é frequente a ocorrência de regurgitações, cólica e pseudoconstipação intestinal. Eles podem ser transitórios e atribuídos à imaturidade do trato gastrointestinal em desenvolvimento — são os chamados distúrbios funcionais, que ocorrem quando não há outras alterações (mecânica, inflamatória, infecciosa ou bioquímica) que expliquem tais achados. Com isso, podemos compreender por que ocorrem algumas manifestações no bebê e, após avaliação cuidadosa, estas serem consideradas fisiológicas. Esse processo de amadurecimento gastrointestinal é mais evidente nos primeiros três meses, acontecendo uma redução dessas manifestações funcionais ao final desse período. Hábito intestinal: O que pode ser considerado normal ? Nos primeiros meses de vida do bebê, muitas mudanças acontecem em seu organismo. Você sabia que eles podem evacuar após cada mamada, chegando até 10-12 vezes ao dia, sem que seja considerado um quadro de diarreia? Isso mesmo, nas primeiras semanas, o bebê evacua de duas a sete vezes por dia e, com o passar dos meses, essa frequência vai reduzindo até que, por volta do segundo ano de vida, se estabilize em uma evacuação diária. “Mas, doutora, na verdade, o meu bebê já ficou até 7 dias sem evacuar. Isso é normal?” A resposta é SIM! O recém-nascido ou lactente menor de 6 meses pode passar de 7 a 10 dias sem evacuar, um quadro que chamamos de pseudoconstipação. Acontece principalmente nos bebês que recebem apenas leite materno, pois esse alimento é tão maravilhoso que pode ser completamente absorvido pelo trato digestivo, ocasionando a ausência de evacuações. Então, desde que o bebê esteja clinicamente bem, com boa aceitação da amamentação e desenvolvimento adequado, podemos aguardar o amadurecimento intestinal, sem a utilização de qualquer medicamento laxativo. Porém, é importante avaliar se existem, simultaneamente, outros sinais e sintomas que indiquem comprometimento da saúde do bebê: febre, vômitos, abdome distendido e tenso, ausência de eliminação de flatos, entre outros. Qualquer alteração no estado geral associado a queixa de constipação requer avaliação médica. Lembre-se que nenhum post substitui consulta médica. Converse com o seu Pediatra. Cólica no bebê: por que acontece ? Períodos de choro recorrente e prolongado, agitação e irritabilidade no bebê que não tem febre ou outro sinal de doença podem ser sugestivos de cólica, que pode acontecer até por volta dos 3 meses de vida. Mas entenda, bebês choram por inúmeros motivos: sono, frio ou calor, fome, fralda suja ou porque, simplesmente, querem colo. Alguns pesquisadores definiram que o tempo de choro diário de um bebê, em seus primeiros meses, é em torno de 3 horas/dia. Ou seja, nem todo choro é cólica, mas uma forma de comunicação do bebê sobre suas necessidades. O mecanismo fisiológico que causa a cólica intestinal em recém nascidos e lactentes ainda é desconhecido, mas relaciona-se à imaturidade intestinal, dismotilidade e a composição da microbiota intestinal. Alguns estudos mostram uma possível hipersensibilidade associada à alergia alimentar e uma hipótese de associação com o tabagismo materno, que aumenta os níveis plasmáticos e intestinais de uma substância chamada motilina. O ambiente também tem demonstrado influência sobre a maior ocorrência de cólica. Alguns fatores psicossociais, como tensão familiar, ansiedade dos pais ou interação inadequada com o bebê também são sinalizados por alguns estudos. Essas diferentes causas sugerem diferentes terapêuticas, sejam elas farmacológicas, alimentares ou comportamentais. Por isso, todo caso deve ser avaliado pelo pediatra na rotina de puericultura do bebê, devendo ser proposta a melhor estratégia para o caso. Evitem a automedicação, muitas dos fármacos utilizados para a redução de cólica no bebê não tem comprovação de sua eficácio e pode trazer danos a esse organismo em desenvolvimento. A administração de chás também não é recomendada pelo risco de piora das manifestações gastrintestinais e pelo prejuízo ao aleitamento materno exclusivo. Tenha sempre em mente que o mais importante é compreender o caráter benigno e transitório dessa condição, que tende a se resolver próximo ao 3º mês. Meu bebê está “voltando” o leite, é normal? Os bebês podem apresentar regurgitações (“golfadas” ou vômitos). Chamamos isso de refluxo, quando há retorno do conteúdo do estômago para o esôfago, podendo ser eliminado pela boca. O refluxo fisiológico ocorre principalmente nos bebês menores de 6 meses, pois a dieta costuma ser líquida (leite) e em intervalos “curtos”. Além disso, eles passam a maior parte do tempo deitados e seus mecanismos anti-regurgitação ainda não imaturos. Com o tempo, o trato gastrointestinal vai se desenvolvendo e as regurgitações diminuem sozinhas. O refluxo deixa de ser um mecanismo normal quando começa a interferir no crescimento e no desenvolvimento da criança. Nesse quadro patológico, chamado Doença do Refluxo Gastroesofágico (DRGE), pode haver perda de peso ou dificuldade para ganhar, além de choro e irritabilidade maiores que o usual. Nesse caso, a doença do refluxo gastroesofágico, ao contrário do refluxo fisiológico, necessita de tratamento e, em casos específicos, exames diagnósticos. Por isso, o acompanhamento regular é sempre tão importante. Disquesia: quando o bebê se "espreme" para evacuar Você já reparou algum episódio em que seu bebê faz muito esforço, fica vermelho, geme, ou até chora, para conseguir evacuar? Pois é, chamamos isso de Disquesia do lactente. Ela ocorre, principalmente, nos primeiros 6 meses de vida e é um distúrbio fisiológico do trato gastrointestinal. Acontece tanto em bebês que recebem aleitamento materno exclusivo como naqueles que recebem fórmula infantil. Não é considerada uma doença e tende a se resolver com o tempo. Esse quadro caracteriza-se pela ocorrência de episódios de esforço, gemidos e choros que antecedem as evacuações diárias. O bebê com disquesia pode levar até 20 minutos para conseguir evacuar e, apesar de ser bastante comum durantes os primeiros meses de vida, é uma situação que causa bastante desconforto na criança e nos pais. A explicação para isso relaciona-se à incapacidade do bebê em coordenar a vontade de evacuar com o relaxamento da musculatura pélvica e do esfíncter anal. A disquesia se resolve com o tempo, de acordo com o desenvolvimento e crescimento da criança e, portanto, não é considerado doença, nem necessita medicamentos. “Mas, doutora, o que eu devo fazer?” Primeiramente, mantenha a calma e acolha seu filho. Dobrar as pernas da criança sobre a barriga pode ajudar na evacuação. Não utilize laxantes, supositórios, chás e nem realize estímulo na região anal do bebê. Nada disso é necessário nos quadros de disquesia, podendo até ser prejudicial. Se você não conseguir lidar com essa situação sozinha, consulte seu pediatra para melhor esclarecimento. Lembre-se que nenhum post ou artigo substitui a avaliação médica. O mal-estar, ou seja, as contrações da musculatura abdominal, duram em média três meses, pois esse é o tempo que o organismo do bebê leva para amadurecer o tubo digestivo. O intestino do bebê começa a se desenvolver por volta da quarta semana de gestação. Observe seu bebê Se o seu bebê estiver com o abdômen distendido, fizer muita força para evacuar ou chorar muito com as cólicas, ele pode estar com o intestino preso. Número de evacuações maior do que o normal e fezes amolecidas indicam desarranjo intestinal. É considerado normal uma frequência de pelo menos uma evacuação a cada 3 dias em bebês com 2 meses de vida, pois em torno de 6 semanas de vida, 98,3% dos lactentes terão evacuações pelo menos uma vez a cada 3 dias. O intestino do bebê começa a se formar na quarta semana de gravidez, mas sua função é praticamente nula enquanto a criança está no útero. Em regra, a maturação do sistema gastrointestinal é formado no quarto mês, mas cada bebê segue seu próprio cronograma. Por isso, paciência é fundamental nos primeiros meses de vida! Compressa quente é ótimo para cólica O calor ajuda na vasodilatação, facilita o fluxo do sangue e relaxa os músculos. Lembrando que a cólica por imaturidade do recém-nascido normalmente acontece mais em um determinado período do dia (normalmente final do dia) e que melhora com o amadurecimento do intestino do bebê. Seu bebê vai crescer, se desenvolver, amadurecer e aprender. A disquesia vai passar sozinha e ele vai fazer cocô normalmente, sem sofrimento, nem para ele e nem para você. 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. Na segunda semana depois do nascimento, as fezes podem ficar mais líquidas e amarelas, o que até assusta os pais, que acham que se trata de diarreia. É na verdade um cocô de “transição” entre o mecônio e o cocô da amamentação. No começo, pode ser que o bebê faça cocô durante cada mamada — ou logo depois dela. Se o bebê ingere fórmula, suas fezes ficam mais consistentes, ou pastosas, e o cheiro mais parecido com as dos adultos. Após o sexto mês de vida, quando geralmente a criança passa a comer outros alimentos, como frutas e papinhas salgadas, os excrementos começam a ficar mais consistentes. Bebês com cólica podem ter fezes de coloração verde devido à rápida passagem do alimento pelo intestino. Geralmente, para por volta dos 3 ou 4 meses, mas pode durar até os 6 meses de idade. Às vezes, nos bebês em aleitamento materno, a cólica pode ser um sinal de sensibilidade a um alimento da dieta da mãe, especialmente à cafeína. Faça massagens estimulantes Massagens estimulantes na barriguinha do pequeno podem aliviar (e muito!) o desconforto causado pelo intestino preso. Observe a reação do bebê após as massagens e, se preciso, adicione novas técnicas, como movimentos circulares ou até mesmo durante o banho com a água aquecida. Substituir os mingaus de arroz, trigo ou maisena pelo mingau de aveia, pois é rico em fibras que ajudam a melhorar o trânsito intestinal do bebê e da criança. Além disso, é importante oferecer bastante água no intervalo das refeições, que ajuda a hidratar as fezes e tornar mais fácil a sua passagem pelo intestino. Legumes e verdurasBatata inglesa;Cará;Chuchu;Cenoura (cozida);Beterraba (cozida);Batata baroa;Fécula de batata. O NAN Comfor 1 é uma fórmula infantil composta por prebióticos, ou seja, fibras solúveis e insolúveis que são responsáveis pelo alívio de constipação intestinal em bebês, seja por melhorar os movimentos intestinais quanto por promover o crescimento de bactérias "do bem" no intestino do bebê. É no terceiro mês após o nascimento que o bebê completa um ciclo de 12 meses desde a fecundação, contando o período de vida intrauterina. Nesta fase, ele deixa de ser um recém-nascido, pois no quarto mês seu sistema digestivo já está formado e as cólicas tendem a deixar de ocorrer. Luftal não recomendo o uso, pois não tem efeito comprovado na cólica do lactente. A disquesia do bebê é uma situação frequente nos primeiros meses de vida, é um evento fisiológico e não necessita de medicação. Costuma começar depois de duas ou três semanas de vida e costuma melhorar por volta dos três meses (mas nem sempre). Geralmente melhora por volta de 4 meses de vida. Dra. Daniela Amaral Gastropediatria e Ped. Geral O primeiro ano de vida do bebê é muito transformador. Tudo é novo para ele, e pode ser até desafiador para os papais e cuidadores de primeira viagem. O intestino do bebê, por exemplo, é algo que está constantemente em desenvolvimento e pode deixar alguns adultos um pouco confusos. Assim como o desenvolvimento e o crescimento, o intestino do bebê está amadurecendo após o nascimento. É comum os papais e cuidadores estranharem o padrão evacuatório, assim como o aspecto das fezes nos primeiros meses, principalmente o quanto eles podem mudar rapidamente. A flora intestinal do bebê O intestino do bebê começa a se desenvolver por volta da quarta semana de gestação. Logo após o nascimento, as fezes da criança têm uma aparência mais pegajosa e uma coloração mais escura, o que chamamos de mecônio – isso é normal! Após alguns dias, o cocô vai ficando mais amarelado e mais pastoso. Nos primeiros meses, o bebê evacua com muito mais frequência do que uma criança maior (podendo chegar a 8 ou 10 vezes por dia). Assim como pode ficar até 10 dias sem evacuar, e ser tão normal quanto! Conforme vai crescendo, o número de evacuações vai reduzindo até chegar ao padrão evacuatório mais habitual. Além disso, os pais podem perceber também variações na coloração e até no odor durante as trocas de fraldas. É claro que, em casos específicos, os pais precisam ficar em alerta e procurar o pediatra caso percebam que o bebê está muito irritado, apresenta vômito, febre, alterações no apetite, não está crescendo ou se desenvolvendo como o esperado, se tiver sangue nas fezes, uma coloração esbranquiçada ou se estiver endurecida. Mitos e verdades sobre o intestino do bebê Nos primeiros meses é bem mais difícil de entender o que o bebê está sentindo, se há dor ou algum incômodo, não é mesmo? As dúvidas sobre o desenvolvimento do intestino do bebê durante as consultas com o pediatra são inúmeras, e separei algumas delas para esclarecer aos pais e cuidadores: Fezes de tons verdes e amarelos não são normais – MITO! Nos primeiros meses de vida, essas alterações são normais; a cor e a quantidade de evacuação pode variar também. Quando a barriguinha do bebê faz barulho é sinal de refluxo – FALSO! A nossa barriga também está sempre fazendo barulho. Isso significa que o intestino do bebê está cumprindo o papel de digerir os alimentos. Se faz cocô todo dia, não tem constipação – FALSO! Fazer cocô todos os dias não significa que a criança não tem constipação. Se for em formato de bolinhas e sempre muito seco, o bebê pode sim estar constipado. Comer e evacuar logo em seguida não é normal – FALSO! Após as refeições, ocorrem os principais movimentos peristálticos estimulando a evacuação. Laxante deixa o intestino do bebê ‘viciado’ – FALSO! O laxante só deve ser usado com indicação médica, e se usado corretamente, ele ajuda a tratar a constipação do bebê. Sempre que tiver dúvidas sobre o desenvolvimento do seu bebê, converse com o pediatra! Se precisar, estou à disposição na Clínica Pueritia para te ajudar a entender como funciona o intestino do bebê – agende sua consulta pelo nosso WhatsApp! Perguntado por: Cláudio Emanuel de Coelho | Última atualização: 15. März 2022 Pontuação: 5/5 (69 avaliações) O mal-estar, ou seja, as contrações da musculatura abdominal, duram em média três meses, pois esse é o tempo que o organismo do bebê leva para amadurecer o tubo digestivo. Geralmente inicia-se na segunda semana e se intensifica entre a quarta e a sexta. Como saber se o intestino do bebê está amadurecendo? Observe seu bebê Número de evacuações maior do que o normal e fezes amolecidas indicam desarranjo intestinal.Lá para o segundo mês, o neném irá criar o seu ritmo intestinal próprio, que é bastante variável de criança para criança. Nessa fase, pelo próprio desenvolvimento do sistema digestivo, ele pode passar a evacuar em intervalos irregulares, chegando às vezes a ficar vários dias sem evacuar sem que isso seja um problema.O intestino do bebê começa a se formar na quarta semana de gravidez, mas sua função é praticamente nula enquanto a criança está no útero. A “colonização” do intestino do recém-nascido só começa na hora em que ele nasce e passa através do canal vaginal, entrando em contato com os microrganismos da flora da mãe.É comum que o bebê faça cocô a cada vez que mama, é o chamado reflexo gastro-cólico: enche a barriga, esvazia o intestino. Em geral, o bebê suja entre 8 e 12 fraldas por dia. Deve haver xixi em todas as trocas, sinal de que está bem hidratado. 17 questões relacionadas encontradas A fralda do bebê deve ser trocada sempre que estiver suja ou, pelo menos, a cada três ou quatro horas após o final de cada mamada, especialmente nos primeiros 3 meses de vida, porque o bebê normalmente faz cocô depois de mamar. Como identificar diarreia em bebês?Aumento do número de fezes diárias;Mais fezes líquidas do que o normal, com diminuição da sua consistência habitual;Cor diferente do normal;Cheiro mais forte;Vazamento nas fraldas. Apenas após o terceiro ou quarto mês de vida, as fezes começam a ficar mais pastosas. Se o bebê é alimentado com fórmulas ou possui aleitamento misto, essas características podem mudar e variam de acordo com cada produto. É considerado normal uma frequência de pelo menos uma evacuação a cada 3 dias em bebês com 2 meses de vida, pois em torno de 6 semanas de vida, 98,3% dos lactentes terão evacuações pelo menos uma vez a cada 3 dias. A digestão demora de 2 a 4 horas; não é normal ele vomitar alimentos não digeridos tanto tempo depois da ingestão. Procure seu Pediatra para uma investigação e tratamento. À disposição! A capacidade gástrica é de 40 a 60 ml no primeiro dia após o nascimento, devido a isso as alimentações são mais frequentes e o tempo de esvaziamento gástrico em geral de 2 a 4 horas, mas isso varia conforme o tipo de alimentação e a idade do neonato e a peristalse é rápida. As cólicas costumam ocorrer entre 18h e meia-noite, e podem persistir até, aproximadamente, o 3º mês de vida – dificilmente pode durar até o 4º mês. Não existem explicações sobre porque alguns bebês têm cólicas e outros não. Coloque o neném deitado de lado, virado para o lado esquerdo. Durante 10 minutos, estique a perninha de cima e flexione contra o abdômen. Esse movimento deve ser feito até 6 vezes por dia e vai ajudar a ativar o trato intestinal1. Essa massagem é muito semelhante com a de lado, mas com o bebê com a barriga para cima. A disquesia (do grego dys = distúrbio, desarranjo + chézein = defecar) é um distúrbio funcional do trato gastrointestinal do lactente em que ele pode sentir vontade de fazer cocô sem evacuar de fato, ou precisar de muito esforço e tempo para tal. Com um cotonete besuntado de óleo de bebê ou amêndoas, faça massagens circulares no ânus do bebê, essa massagem pode ajudar a estimular o bebê a liberar o cocô e ajudar na prisão de ventre. Quantas vezes por dia o recém-nascido evacua? No primeiro mês de vida, o bebê normalmente faz cocô após cada mamada. É o reflexo gastrocólico, que o estimula a evacuar toda vez que está com a barriga cheia. Assim, a cada duas ou três horas, a fralda em geral fica suja. Muitos recém-nascidos fazem cocô após cada mamada, totalizando oito ou 10 fraldas sujas por dia. Por outro lado, alguns recém-nascidos amamentados fazem cocô apenas uma vez a cada poucos dias (especialmente após as primeiras 2 semanas de vida). Certos bebês fazem cocô sempre que mamam (depois da mamada ou até durante). Já outros fazem cocô uma vez a cada três dias, e todos são normais. Fazer cocô depois de toda mamada é ainda mais comum em recém-nascidos que só mamam no peito. Na maioria das vezes está relacionada à intolerância ou alergia alimentar, mas também pode ocorrer por contaminação microbiana ou alguma outra patologia. As principais características da diarreia são o aumento do número de evacuações e a perda de consistência das fezes, que se tornam aguadas. Uma das complicações mais perigosas é a desidratação. Adultos são mais resistentes, mas bebês, crianças e idosos desidratam-se com facilidade, até em menos de 1 dia. Desconforto abdominal, vômitos e baixo ganho de peso, entre outros sintomas, podem indicar que o bebê está com dificuldade para digerir o leite, seja ele materno ou não. O ideal é verificar, a cada três horas, se a fralda está molhada ou com fezes. A maturidade do bebê para chamar a atenção da mãe por ter feito xixi ou cocô só se dá por volta dos dois anos. Lembre-se que ao ficar muito tempo com uma fralda suja um bebê pode apresentar queimaduras ou vermelhidão na pele, muitas vezes acompanhados de dermatites ou pode contrair infecções. Independentemente da qualidade da fralda e do conforto que sugere para a pele, é essencial estar atenta porque cada bebê é diferente. No geral, não é necessário acordá-lo, até porque vai interromper o soninho, mas invista em quantidade generosa de pomada de assaduras e em fralda noturna de alto poder de aborção. Se mesmo com esse cuidado o bebê acordar com irritação na região de fralda, passe a realizar uma troca adicional no meio da noite. Para ajudar, os pais podem fazer massagens na barriga da criança no sentido horário ou colocar as pernas apoiadas em seu abdômen. Ensinar e estimular a posição de cócoras, para os maiores, também ajuda. Esses métodos são suficientes para auxiliar na evacuação.