

POR QUE MEU FILHO SEGURA O COCÔ?

Uma conversa honesta
sobre o que está
realmente
acontecendo.

E por que o esforço que
você já fez não é o
problema.



Você fez tudo certo.

Mais água.

Mais fruta.

Mudou a alimentação.

Criou rotina.

Teve paciência que você nem
sabia que tinha.

***E mesmo assim,
a cena se repete.***

O banheiro vira batalha.

A criança chora antes mesmo de chegar lá.

Foge. Enrijece. Negocia.

E você fica parada no corredor sem saber se insiste ou recua.

Porque tudo que tentou funcionou por um tempo.

E depois parou.

E tem uma coisa que ninguém fala , mas que toda mãe que vive isso sente:

"Será que o problema sou eu?"

Não é.

O que está acontecendo no corpo da criança

Não começa com teimosia.

Começa com dor.

A criança evacua com dor uma vez.

O corpo registra.

Na próxima vez que sentir vontade —
segurar parece mais seguro do que
tentar.

E aí começa o ciclo.

As fezes ficam mais ressecadas.

Maiores.

Mais difíceis de sair.

O desconforto aumenta.

O medo cresce junto.

Dor → medo → retenção → mais dor

O que está acontecendo no corpo da criança

O corpo não está desobedecendo.

Está se protegendo.

Por isso ela cruza as pernas.

Fica na ponta dos pés.

Se esconde atrás do sofá.

Chora quando percebe que vai
precisar ir.

Não é birra.

É um sistema nervoso tentando
evitar

uma experiência que aprendeu a
temer.

Por que parece que é com você. E não é

Quando o ciclo já está instalado,
orientação pontual alivia.

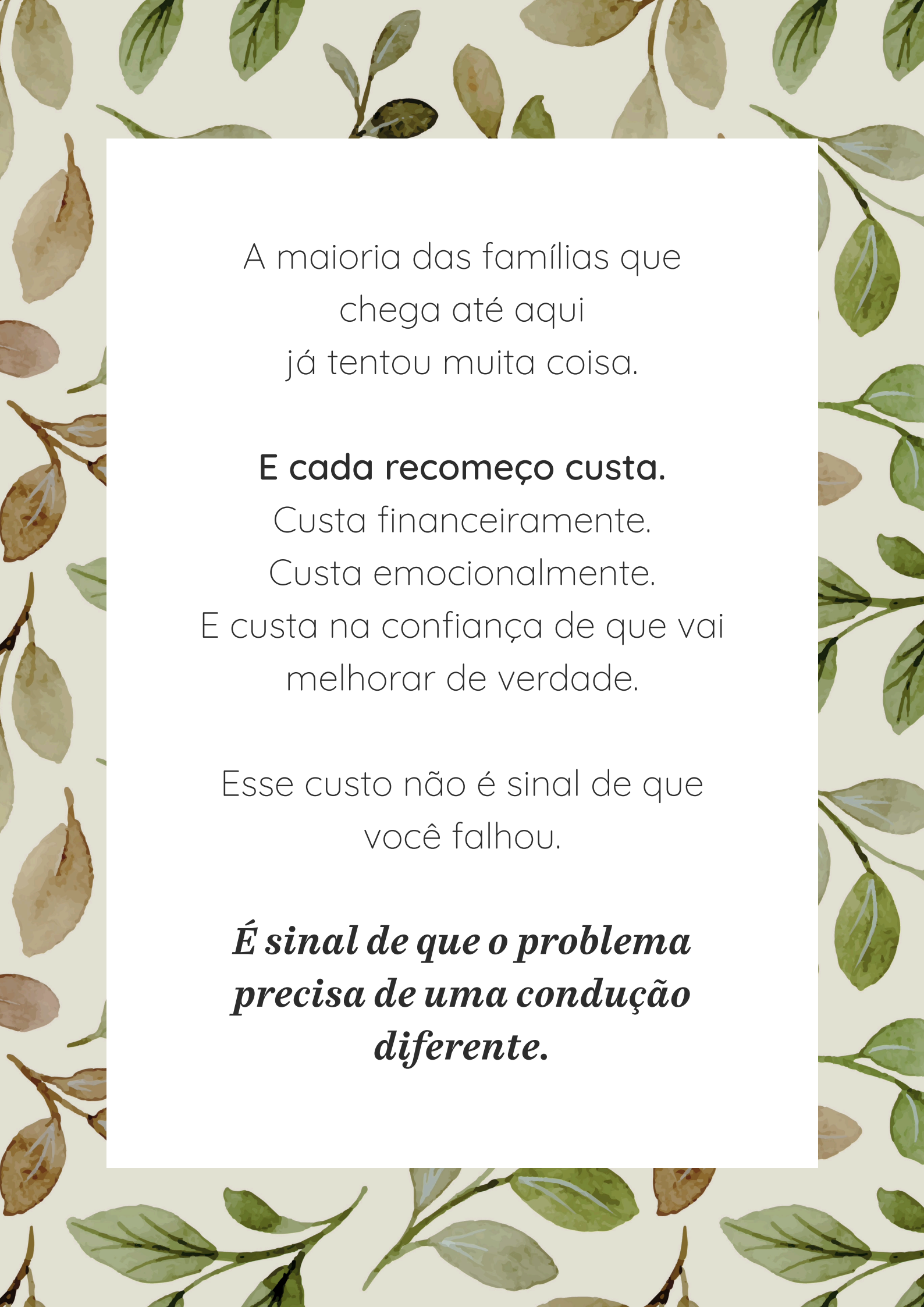
Mas raramente sustenta.

Não porque você não seguiu
direito.

Não porque faltou disciplina.

Não porque você errou na
alimentação.

Mas porque constipação com
retenção é um ciclo que precisa
ser interrompido com método.



A maioria das famílias que
chega até aqui
já tentou muita coisa.

E cada recomeço custa.

Custa financeiramente.

Custa emocionalmente.

E custa na confiança de que vai
melhorar de verdade.

Esse custo não é sinal de que
você falhou.

***É sinal de que o problema
precisa de uma condução
diferente.***

O que a literatura pediátrica diz

As diretrizes internacionais são claras:

O tratamento da constipação funcional inclui educação da família, reconhecimento dos comportamentos de retenção, intervenção clínica e acompanhamento ao longo do tempo.

Não uma consulta.

Um processo.

Com avaliação da resposta.
Com ajuste quando necessário.
Com alguém que conhece a
história da criança
e acompanha a evolução —
não só o sintoma de hoje.

O mínimo indicado pela literatura
são três meses.
Em muitos casos, mais.

Não porque a criança é difícil.
Mas porque o intestino precisa de
tempo para reeducar sua função.

***E a criança precisa de tempo
para deixar de ter medo de
evacuar.***

O que muda quando há um caminho

O que a literatura mostra é que, com acompanhamento estruturado, muitas crianças passam a evacuar com menos dor, a retenção recua, os escapes diminuem.



E a rotina para de girar em
torno do intestino.

Não porque o problema
desaparece de um dia para o
outro.

mas porque o processo passa a
ter direção,
e alguém que sustenta essa
direção junto com a família.

A diferença não é mais esforço.

***É ter um caminho que se
sustenta
mesmo nos dias difíceis.***

O erro nunca foi você

Você não falhou

Você tentou resolver um ciclo
complexo
com as ferramentas que tinha.
E agora você tem mais informação.

A constipação infantil com retenção
não melhora
porque a família não se importa o
suficiente.

***Ela melhora quando há condução
clínica,
acompanhamento real
e um plano que resiste ao tempo.***

**Você não precisa
adivinhar mais.**

Não precisa tentar sozinha.
Não precisa acordar amanhã
sem saber o que fazer
quando ele chorar de novo
antes do banheiro.

***Existe uma direção.
E você não precisa
percorrê-la sozinha.***

Se esse material fez sentido para você,
tem mais onde veio.

Dra. Carolina Supino

Cirurgiã pediátrica com foco exclusivo
em constipação e encoprese infantil.

Todo o meu trabalho é sobre isso. Porque
algo que parece tão simples quanto fazer
cocô pode tomar uma proporção enorme —
e impactar a família inteira. Meu propósito é
ajudar você a atravessar esse caminho com
mais clareza e menos culpa.

Toda semana eu mando uma conversa como
essa — sobre o que acontece no corpo da
criança, os desafios do dia a dia, como ajudar
a rotina, o que a ciência diz.

dracarolinasupino.com.br

[@dracarolinasupino](https://www.instagram.com/dracarolinasupino)