



Olha o aviãozinho

**Introdução de alimentos sólidos
aos 4-6 meses**

Hora de comemorar: a primeira experiência do bebê com alimentos sólidos!

Experimentar alimentos sólidos pela primeira vez é uma experiência empolgante para o bebê. Novas texturas. Novos sabores. Novas habilidades para aprender e celebrar! Cada bebê é diferente, então vá com calma e aproveite esse momento enquanto ajuda seu bebê a aprender a se alimentar. As perguntas e respostas a seguir podem ajudar a tornar essa primeira experiência com a comida ainda mais tranquila e positiva.

Como saber se meu bebê está pronto para alimentos sólidos?

Na maioria das vezes, os bebês estão prontos para começar a comer alimentos sólidos entre os 4 e 6 meses. Eles também devem ser capazes de sentar com apoio, controlar a cabeça e o pescoço, levar objetos à boca e engolir o alimento em vez de empurrá-lo para fora. **NÃO é recomendável oferecer alimentos sólidos antes dos 4 meses de idade.**

Qual deve ser o primeiro alimento do bebê?

Pesquisas mostram que os bebês podem começar com diferentes alimentos simples, feitos com um único ingrediente, como carnes, legumes e frutas amassados ou em purê. É importante oferecer diariamente alimentos ricos em ferro e zinco. Entre as opções estão cereais infantis fortificados com ferro, como a aveia, e carnes em purê (especialmente a carne bovina).

Posso colocar comida de bebê na mamadeira?

Alimentos para bebês, incluindo cereais, devem sempre ser oferecidos com uma colher pequena e nunca na mamadeira. Dar comida na mamadeira pode fazer com que o bebê se engasgue. Além disso, comer com colher deixa a experiência muito mais divertida!

Quanto e com que frequência devo alimentar meu bebê?

Comece oferecendo pequenas quantidades de alimentos simples, e de um único ingrediente, com uma colher de 1 a 2 vezes ao dia. Observe os sinais do seu bebê: pare de oferecer comida se ele virar o rosto ou não quiser abrir a boca. É normal que mais comida vá parar na bandeja do que na boca! Nessa fase, o objetivo é apresentar novos sabores e ajudar o bebê a se acostumar com os alimentos. O leite materno ou a fórmula ainda devem ser a principal fonte de nutrição até 1 ano de idade.

Como preparar o cereal do bebê?

Misture cerca de 2 a 4 colheres de sopa de cereal de um único ingrediente com leite materno ou fórmula enriquecida com ferro, até atingir uma consistência mais líquida, semelhante a um mingau ralo. Quando o bebê já estiver aceitando bem outros alimentos, você pode misturar frutas, legumes e carnes em purê.

Como introduzir novos alimentos ao meu bebê? E quanto às alergias?

Ofereça um alimento por vez. Espere de 3 a 5 dias antes de introduzir um novo alimento simples (de um único ingrediente), para observar possíveis sinais de intolerância ou alergia.

Os sinais mais comuns de alergia alimentar são manchas na pele, coceira e/ou vermelhidão. Entre em contato com o pediatra se notar qualquer um desses sinais na pele do bebê.

Reações alérgicas mais graves podem incluir inchaço nos lábios ou na língua, vômitos, urticária pelo corpo ou dificuldade para respirar. Ligue para o 9-1-1 se o bebê apresentar qualquer um desses sintomas.

E se o meu bebê não gostar da comida?

Comer é uma experiência nova e empolgante para os bebês, mas pode levar um tempo até que eles se acostumem. Continue oferecendo pequenas quantidades — cerca de meia colher de chá — na pontinha da língua do bebê, para que ele experimente e vá se adaptando aos poucos a essa nova sensação.

EXEMPLOS DE REFEIÇÕES

Lanche da manhã

1 a 2 colheres de sopa de cereal infantil (misturado com leite materno ou fórmula enriquecida com ferro) ou purê de frutas ou legumes.

Lanche da tarde

1 a 2 colheres de sopa de carne em purê.

Bebês de 4 a 6 meses ainda dependem principalmente do leite materno ou da fórmula para crescer e se desenvolver. Nessa fase, bebês amamentados costumam mamar de 6 a 8 vezes por dia (ou mais). Já os bebês que consomem fórmula ingerem, em média, cerca de 900 ml por dia.

