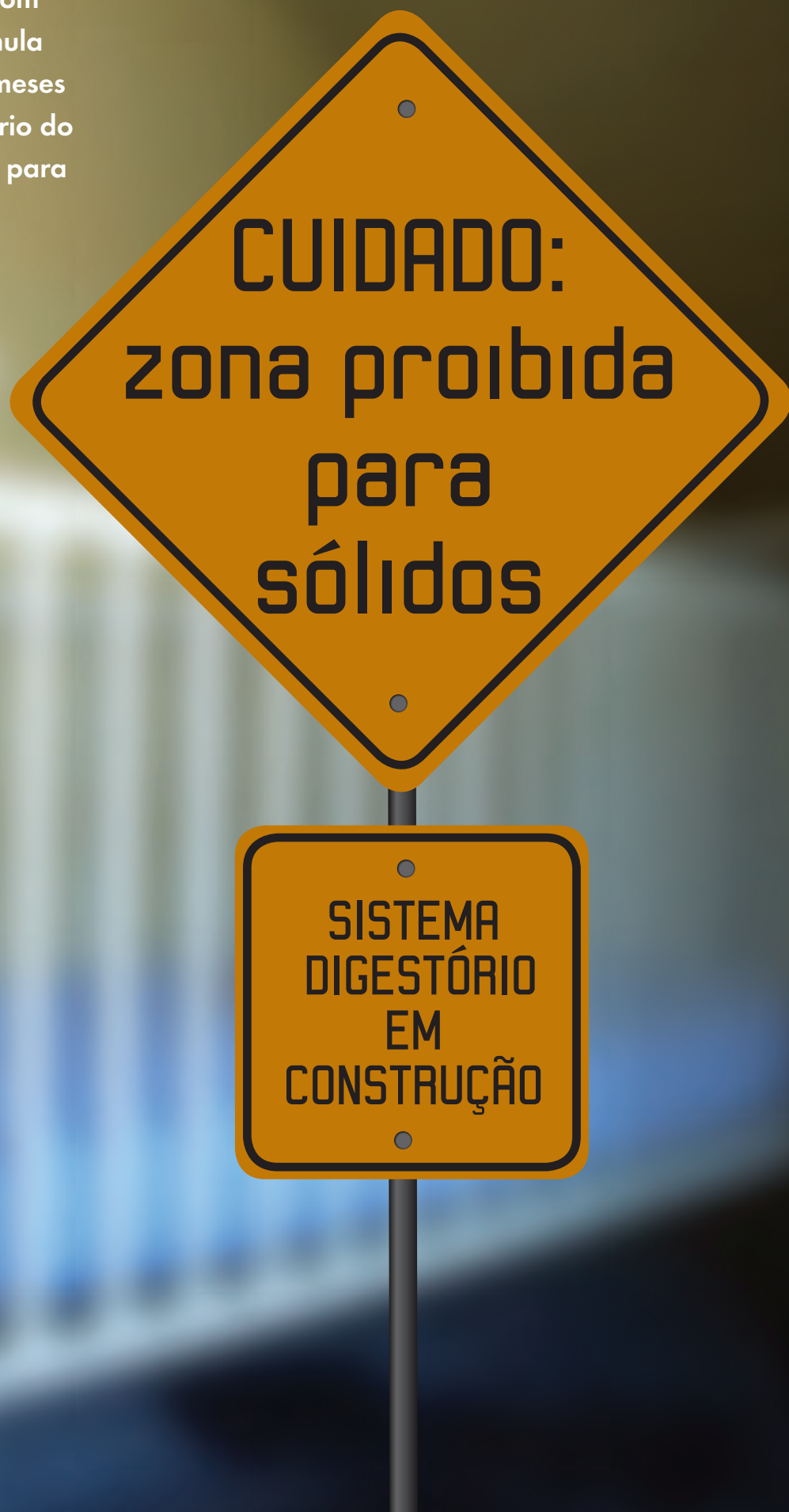


Alimente seu bebê apenas com leite materno ou com a fórmula durante os primeiros 4 a 6 meses de idade. O sistema digestório do bebê ainda não está pronto para nenhum outro alimento.



Bem-vindo, bebê! (E AGORA?!)

Os primeiros seis meses da vida do bebê constituem o tempo da “primeira vez” para tudo. O primeiro sorriso. A primeira risada. Talvez até o primeiro dentinho. Também é a época em que tanto as mães de primeira viagem como as já experientes tendem a ter mais dúvidas sobre a alimentação dos seus bebês.

A seguir está uma lista de perguntas comuns sobre o que e quando oferecer aos bebês com 0 a 6 meses de idade:

Com o que devo alimentar meu bebê?

O leite materno ou a fórmula enriquecida com ferro podem suprir todas as necessidades do seu filho até os primeiros seis meses de vida aproximadamente.

E as papinhas de cereais? Será que meu bebezão precisa mais do que apenas o leite materno ou a fórmula infantil?

Independentemente do tamanho, o sistema digestório de um bebê não está suficientemente desenvolvido para nada além de leite materno ou formulações até a idade de quatro ou seis meses. As etapas do desenvolvimento ocorrem nas mesmas épocas tanto em bebês grandes como nos pequenos; o sistema digestório ainda está imaturo e é incapaz de processar alimentos sólidos. Bebês grandes podem mamar mais leite materno ou fórmula, o que proverá mais calorias a eles.

Eu alimentei meus outros filhos com alimentos sólidos antes dos quatro meses de idade e isso não fez mal para eles. Alguma coisa mudou?

Pesquisas recentes demonstram que a introdução precoce de alimentos sólidos—antes dos quatro meses de idade—no sistema digestório imaturo dos bebês pode causar vários tipos de alergias e intolerâncias alimentares.

Estou tão cansada! Será que o meu bebê dormiria a noite toda se eu engrossasse a mamadeira com uma pequena quantidade de cereais?

Os bebês dormirão a noite toda quando estiverem prontos para isso. Engrossar a mamadeira com cereais não ajuda e pode ser prejudicial porque o bebê pode se engasgar com o alimento.

Como posso saber quando o meu bebê está pronto para receber alimentos sólidos?

Você não acha surpreendente como os bebês podem comunicar-se com as mães antes de conseguirem falar? Estes são alguns sinais que o seu bebê apresentará quando estiver pronto para receber mais do que simplesmente leite materno ou fórmula:

- Bom controle da cabeça.
- Abre a boca ao ver uma colher.
- Aceita alimentos na colher e move a colher em direção à boca.
- Usa os maxilares para fazer os movimentos de mastigação.
- Pega os objetos com a mão inteira.

A reformulação de uma velha tradição

“Minha mãe é portuguesa e as tradições estão entranhadas em sua mente. Quando tive o meu primeiro bebê, ela queria engrossar o leite com cereais e dar na mamadeira para a minha filha. Ela dizia: ‘Esta é a forma tradicional’.

No entanto, o meu médico havia me ensinado que o estômago de um bebê não consegue digerir cereais antes dos quatro a seis meses de idade. Ele também disse que a alimentação com cereais antes dessa idade pode não apenas acarretar uma luta contra o excesso de peso pelo resto da vida, como pode causar também futuras alergias e outros problemas. Expliquei isso para a minha mãe, mas mesmo assim ela ficou preocupada. Ela se mantinha firme na crença tradicional de que um bebê gordo é um bebê saudável e minha filha era magra. Por isso ela se preocupava.

Não havia nenhuma palavra mágica que pudesse resolver esse problema. Eu disse à minha mãe várias vezes e de maneira tranquilizadora que minha filha estava crescendo em um ritmo saudável. Mostrei-lhe seus gráficos de peso e crescimento. Disse a ela que o médico afirmou que o peso da minha filha era perfeitamente normal. Cheguei até a contar o número de fraldas sujas para que ela pudesse ver que estava tudo bem. À medida que o tempo passava, minha mãe falava cada vez menos em mamadeiras engrossadas com cereais e parecia acreditar no médico e em mim mesma.

Tradição é uma coisa poderosa. Embora as heranças familiares sejam importantes para mim, a ideia de que um bebê pesado é um bebê saudável é uma tradição que eu não quero transmitir para a minha linda filha.”



Carla e sua filha