

# INTRODUÇÃO ALIMENTAR PARA BEBÊS A PARTIR DOS 6 MESES DE VIDA



Depois de um longo período em que o bebê se alimenta apenas de leite materno, veja algumas dicas de como incorporar as primeiras papinhas, as sopinhas e as frutas ao cardápio.

Sabemos que inúmeras são as dúvidas quando se trata de alimentação dos bebês, principalmente entre as mães de primeira viagem. Quando iniciar? O que ofertar? Qual a quantidade correta? Horários? Dentre outras...

Devido a minha experiência com mães, reuni algumas dicas rápidas para ajudar a mãe e o filho nessa deliciosa transição.

Aos **6 meses** de vida acontece uma grande mudança na vida do bebê: além do leite materno, ele inicia os primeiros contatos com novos sabores, alimentos sólidos- doces ou salgados, sendo papinhas de frutas, legumes e sopas.

Essa adaptação nem sempre é tão fácil, tanto para mães e os bebês- algumas crianças nem sempre aceitam as novidades, gerando um estresse na hora das refeições. A ideal na hora das refeições é tornar um momento prazeroso e cheios de descobertas.

Hábitos saudáveis começam pela amamentação: o recomendado é até os 6 meses de vida a amamentação exclusiva, nada de oferecer água, chás e sucos, somente leite do peito. Além de ser uma nutrição completa, estreitar laços afetivos, e ótima defesa imunológica, o alimento materno deixa lições que a criança guarda para o resto da vida; uma delas é a autorregulação - decidir quanto e quando vai mamar, e a quantidade suficiente, o recém-nascido aprende a lidar com a saciedade desde o nascimento, o que reduz o risco de obesidade no futuro. Nessa fase, seu filho também já começa a ter contato com os diferentes sabores dos alimentos, isso acontece porque o gosto do leite muda conforme a alimentação da mãe.

Para as mães que trabalham fora impossibilitando a amamentação, os pais devem fornecer fórmulas infantis prescritas pelo nutricionista ou pediatra. Isso vale especialmente para o primeiro ano de vida.

Nunca se deve substituir o leite materno ou fórmulas pelo leite de vaca integral, o que pode comprometer o desenvolvimento da criança. De acordo com estudos, o consumo da bebida láctea de origem animal nessa fase pode levar à sobrecarga renal devido ao excesso de proteína e sódio, além do baixo fornecimento de ferro, zinco e algumas vitaminas essenciais para o desenvolvimento da criança. Em outras palavras, há o risco de problemas cognitivos, anemia, prejuízo ao crescimento, falta de proteção contra infecções e maior vulnerabilidade a doenças. Oferte o melhor a seu filho.

A partir do sexto mês, é o período em que os pais devem introduzir as papinhas doces e salgadas na rotina alimentar dos filhos, juntamente com a amamentação, sendo assim serão quatro mamadas

para duas papas.

**Dica importante:** jamais usar o liquidificador, que tritura sem piedade qualquer ingrediente, fazendo com que perca sua textura original confundindo assim o paladar dos pequenos - ficam sem referência e diferenciação dos mesmos. Os nutricionistas e pediatras seguem uma receita clássica: a papinha deve ser pastosa, ou seja, você terá de amassar os alimentos nessa primeira etapa, para estimular os sentidos gustativos da criança.

Não existe restrição em relação às frutas a serem usadas, deve-se evitar as mais ácidas (no caso da laranja use a laranja-lima). O importante é que elas sejam frescas - in natura.

Não ofereça suco até 1 ano de vida, dê preferência a frutas.

A criança se adapta de acordo com a disciplina e horários estipulados pelos pais, mas essa adaptação deve ser feita de forma lenta e gradual.

### **Sugestão de como introduzir os alimentos:**

#### **• 1ª semana:**

Leite materno em livre demanda ou fórmula

+ fruta uma vez por dia.

#### **• 2ª semana:**

Leite materno em livre demanda ou fórmula

+ fruta uma vez por dia + papa salgada (papa principal) no almoço

#### **• 3ª semana:**

Leite materno em livre demanda ou fórmula

+ fruta de manhã e à tarde

+ papa salgada (papa principal) no almoço e no jantar

A princípio se a criança não aceitar bem a nova rotina alimentar, complemente a refeição com o leite materno ou fórmula. Entre os alimentos que podem ser cozidos e amassados, estão as principais categorias: cereais ou tubérculos, leguminosas, carne (vaca e frango) e hortaliças (verduras e legumes). O óleo vegetal e sal devem ser usado em menor quantidade. As sopinhas podem ser preparadas, por exemplo, com batata, cenoura, caldo de carne-músculo, cebola, sal e azeite. Pode-se também incluir outros legumes, folhas e carnes.

**Ofereça água no copo:** Nessa nova fase, o bebê também deve começar a tomar água, o recomendado é no máximo 100 ml por dia. Sempre no copo para não ameaçar a amamentação com a confusão de bicos. Já os sucos, segundo recomendação da Sociedade Brasileira de Pediatria, devem demorar mais tempo para fazer parte do cardápio dos pequenos - oferecer a fruta in natura é sempre a melhor opção. Por isso, jamais substitua os alimentos sólidos por bebidas. Para matar a sede, dê a água e não o suco.

### **Importante saber:**

A introdução dos alimentos sólidos pode gerar estranhamento e estresse na criança, fazer careta, cuspir o alimento, chorar são reflexos naturais, leve isso em consideração ao colocá-la no cadeirão. Com o tempo, ela se adapta e logo vai se render aos prazeres da comida, mas até lá, tenha bastante paciência, para não gerar traumas e rejeições desnecessárias.

**Aplique a regra dos 15:** caso ela rejeite algum alimento oferte no mínimo 15 vezes até que ela se adapte ao novo sabor, essa técnica se aplica com intervalo de dias, fazendo com que a criança aceite o novo alimento.

Fuja dos modelos de recompensa e de ameaças, ou broncas isso não faz com que aceitação aconteça de forma natural. O ambiente deve ser o mais tranquilo e aconchegante possível na hora da refeição.

O cansaço, a irritação e o nervosismo dos pais interferem no humor do bebê, fazendo com que rejeitem o alimento. Adotar horários fixos também é importante, assim o organismo do pequeno vai se acostumando à rotina.

Do nono mês até o primeiro ano de vida, o bebê deve passar gradativamente para a refeição da família, com ajuste gradual apenas na consistência dos alimentos.

Hábitos alimentares saudáveis são de extrema importância para toda família, se os pais comem lasanha congelada, sanduíches e pizza ou industrializados vários dias por semana, a criança terá dificuldades para criar uma alimentação saudável. O cardápio deve ter alimentos variados, coloridos e frescos. Uma dica valiosa é separar os alimentos para que ele sinta o gosto de cada um. Uma boa opção é optar por pratos infantis, que já vêm com divisórias. Procure também deixar seu filho apreciar o aroma da comida, feita na hora. Tudo isso vai despertar os sentidos dele. A reunião de toda a família à mesa é mais um fator importantíssimo para aceitação e alimentação saudável, seu exemplo é o que garante boas adaptações.

Portanto, é absolutamente recomendável, e de grande importância que a família siga uma alimentação saudável fugindo da monotonia, garantindo assim a qualidade e a saúde dos pequenos.

Bom apetite!!!

Dúvidas e mais informações, à disposição. Nutricionista Ingrid Lopes kelmer (031) 98746-1388



**Ingrid C.S.Lopes Kelmer** é Nutricionista formada pela UNIFENAS - Universidade de Alfenas em 2013, Nutrichef apaixonada por gastronomia, especializada em Saúde da mulher e Nutrição materno-infantil.

<https://foconoticia.com.br/noticia/4257/introducao-alimentar-para-bebes-a-partir-dos-6-meses-de-vida> em 06/07/2024 11:30