

Durante os seis primeiros meses, alimente apenas com leite materno ou com fórmula infantil. O sistema digestório do bebê ainda não está pronto para nenhum outro alimento.



**CUIDADO:**  
zona proibida  
para  
cereais



SISTEMA  
DIGESTÓRIO  
EM  
CONSTRUÇÃO

# 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 infantil enriquecida com ferro atende a todas as necessidades do bebê durante os seis primeiros meses de vida.

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

Independentemente do tamanho, o sistema digestório do bebê ainda não tem maturidade suficiente para nada além do leite materno ou das fórmulas infantis antes de atingir os seis meses de idade. 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.

## Meus outros filhos receberam cereais quando tinham seis semanas de idade e isso não fez mal algum a eles. Na realidade, foi o meu médico quem sugeriu esses alimentos. Alguma coisa mudou?

Pesquisas recentes demonstram que a introdução precoce de alimentos sólidos 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 cereais?

Você não acha surpreendente como os bebês podem se comunicar 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 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 mantinha-se 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 idéia 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