



"Abra bem"

"que o aviãozinho está chegando"

Introduza cereais aos 6 meses.

VAMOS COMEMORAR:

a primeira experiência do bebê com um alimento sólido

A primeira colherada de alimento sólido é uma experiência e tanto para o bebê. Uma consistência nova. Um sabor novo. Uma habilidade desafiante a ser aprendida e comemorada. Mas lembre-se de que nada pode realmente preparar um bebê para a primeira colherada de alimentos sólidos. Cada criança reage de modo diferente, por isso não se surpreenda com as caretas que o bebê fizer em resposta a essa experiência inteiramente nova. Certifique-se apenas de ter uma câmara fotográfica por perto para documentar este momento inesquecível!

As perguntas e respostas a seguir podem ajudar a tornar esta primeira experiência com alimentos um momento alegre.

Qual é o primeiro alimento que o bebê deve ingerir?

Ofereça inicialmente uma papinha feita com cereal de arroz. Este é o alimento que o bebê digere mais facilmente e o que tem a menor probabilidade de causar uma reação alérgica.

Qual deve ser a consistência da papinha de arroz?

Misture 2 a 4 colheres das de sopa de cereal de arroz com o leite materno ou com a fórmula infantil enriquecida com ferro até obter a consistência de um molho ralo.

Com que frequência devo oferecer alimentos para o meu bebê?

Ofereça duas a três vezes ao dia pequenas quantidades da papinha de cereal para bebês com a colher. Pare quando ele virar a cabeça para longe da colher ou se recusar a abrir a boca.

Devo colocar a papinha de cereal para bebês na mamadeira?

A papinha de cereais deve ser sempre oferecida com uma colher pequena; nunca na mamadeira. Se você der o cereal na mamadeira, o bebê poderá engasgar. Além disso, você estará privando o bebê de uma aventura nova e estimulante.

Como poderei saber se o meu bebê é alérgico a cereais para bebês?

Os sinais mais evidentes das alergias são: erupções cutâneas (irritações da pele), coceira, inchaço e/ou vermelhidão. Se você observar qualquer um desses sinais na pele do bebê, telefone para o médico do bebê. Alimentos novos devem ser introduzidos com um intervalo de pelo menos 3 dias entre si; assim, você poderá observar sinais de alergia e descobrir qual o alimento que a causou.

O que devo fazer se o bebê não gostar dos cereais para bebês?

A alimentação com cereais é uma aventura divertida e estimulante para os bebês. Eles gostam de brincar com a nova consistência sentida na língua e, durante esse processo, poderão fazer com que você ria das caretas engraçadas que ele faz. Continue oferecendo quantidades pequenas (cerca de meia colher das de chá) na ponta da língua do bebê e dê um tempo para que ele explore e se acostume aos poucos com a nova sensação.

Quanto tempo devo esperar até que o bebê possa experimentar outros tipos de papinhas de cereais?

Ofereça a papinha de cereal de arroz com leite materno ou com fórmula infantil enriquecida com ferro durante pelo menos uma semana. Em seguida, ofereça papinhas de cereal de aveia ou de cevada para bebês durante pelo menos três dias antes de começar outro cereal novo. Ofereça as papinhas de cereais mistos (arroz, aveia e cevada) após ter introduzido cada um dos cereais individualmente.

Exemplos de refeições

Lanche da manhã

1 a 2 colheres das de sopa com cereal de arroz e leite materno ou fórmula enriquecida com ferro

Lanche da tarde

1 a 2 colheres das de sopa com cereal de arroz misturado com leite materno ou fórmula enriquecida com ferro

Bebês com seis a oito meses de idade ainda dependem principalmente do leite materno ou de fórmulas infantis para crescerem e se desenvolverem. Nessa idade, os bebês são geralmente amamentados ao peito seis ou mais vezes ao dia. Os bebês alimentados com fórmulas infantis tomam cerca de 800 a 950 mililitros (27 a 32 onças) por dia.