

INTRODUÇÃO ALIMENTAR

POR ONDE COMEÇAR?

CLUBE
correr ou
esperar...
— DRª. GUILIA CASTRO —

GUIA ILUSTRADO PARA FAMÍLIAS

Informações simples e práticas para entender o momento certo, os sinais de prontidão e os primeiros passos da introdução alimentar do seu bebê.



QUANDO COMEÇAR?

A introdução alimentar geralmente é recomendada a partir dos **6 meses de idade**, quando o bebê já apresenta sinais de prontidão para receber outros alimentos, além do leite materno ou da fórmula (conforme orientação do pediatra).



SINAIS DE PRONTIDÃO

Cada bebê tem seu tempo, mas alguns sinais indicam que ele pode estar pronto para começar:



Consegue sentar com apoio e manter a cabeça firme.



Demonstra interesse pelos alimentos (sempre que vê você comendo).



Leva objetos e alimentos à boca.



Já não empurra tudo para fora da boca com a língua (reflexo de extrusão diminuído).

E O LEITE MATERNO OU FÓRMULA?



O leite materno ou a fórmula **continua sendo a principal fonte de nutrição até pelo menos 1 ano de idade**, mesmo após o início da introdução alimentar. Os novos alimentos complementam, mas não substituem o leite.

COMO OFERECER OS PRIMEIROS ALIMENTOS?

CLUBE
correr ou
esperar...
DRA. GIULIA CASTRO

PASSO A PASSO PARA UMA INTRODUÇÃO ALIMENTAR SEGURA E TRANQUILA



COMECE AOS POUCOS E COM CALMA

- Ofereça 1 alimento novo por vez, em pequenas quantidades.
- Deixe o bebê explorar com as mãos, cheirar, tocar e colocar na boca.
- Respeite o ritmo e o apetite do seu filho.
- Torne as refeições um momento positivo, sem pressa e sem distrações (como telas).

TEXTURAS ADEQUADAS POR FASE

6 A 7 MESES



- Alimentos bem cozidos e macios.
- Em pedaços grandes (para o bebê pegar).
- Evite papinhas muito líquidas ou coadas.

8 A 9 MESES



- Alimentos macios, em tiras ou pedaços grandes.
- Estimule a mastigação e a coordenação motora.
- Varie os sabores e as cores.

10 A 12 MESES



- Pedacos menores e mais variados.
- O bebê já pode explorar diferentes texturas.
- Continue oferecendo alimentos da família (adaptados, sem excesso de sal e temperos fortes).

A PARTIR DE 1 ANO



- Alimentação da família, com adaptações.
- Texturas mais próximas da alimentação de todos.
- Mantenha variedade de alimentos naturais e minimamente processados.

ALIMENTOS IMPORTANTES NESSA FASE

Ofereça uma alimentação variada, rica em nutrientes, especialmente fontes de ferro e outros micronutrientes.



Carnes
(fontes de ferro)



Feijões
(bem cozidos)



Verduras e legumes



Cereais e tubérculos
(arroz, batata, batata-doce, mandioca)



Frutas
(variedade de cores e sabores)



Ovos
(fonte de proteína e nutrientes)

SEGURANÇA ALIMENTAR COMO PREVENIR ENGASGOS?

CLUBE
correr ou
esperar...
DRA. GUILLA COSTRO

ORIENTAÇÕES PRÁTICAS PARA REFEIÇÕES MAIS SEGURAS.



POSTURA ADEQUADA

- O bebê deve estar sentado, com as costas apoiadas e bem posicionado na cadeira de alimentação.
- Os pés devem estar apoiados (ou ter um apoio).
- O ambiente deve ser calmo, sem correria, telas ou distrações.
- Sempre supervise as refeições.

REFLEXO DE GAG X ENGASGO

REFLEXO DE GAG

- ✓ É comum e normal nessa fase.
- ✓ O bebê faz um som de "gag" e pode cuspir o alimento.
- ✓ É um mecanismo de proteção, que ajuda a evitar o engasgo.



ENGASGO

- ✗ O bebê não consegue tossir, chorar ou emitir som.
- ✗ Pode haver dificuldade para respirar.
- ✗ É uma situação de risco e precisa de ação imediata.



DICAS IMPORTANTES



Ofereça alimentos em formatos adequados (palitos macios, picados, amassados).



Evite alimentos duros, redondos ou escorregadios.



Não ofereça alimentos inteiros como uvas, tomates-cereja, castanhas ou pipoca.



Ofereça água em pequenas quantidades, em copinho aberto e adequado para a idade.



Não force o bebê a comer. Respeite o ritmo e a aceitação de cada alimento.

ALIMENTOS COM MAIOR RISCO DE ENGASGO (EVITE OU ADAPTE)



Uvas inteiras
(corte em quartos no sentido do comprimento)



Tomates-cereja
(corte em quartos)



Castanhas e amendoins
(peleiras, inteiros)



Pipoca



Salsicha
(em rodelas ou tiras)



Queijos duros
(em pedaços grandes)



Legumes crus e duros
(corte e cozinhe)

DÚVIDAS FREQUENTES SOBRE A INTRODUÇÃO ALIMENTAR

RESPOSTAS SIMPLES E PRÁTICAS PARA AS PRINCIPAIS QUESTÕES
DAS FAMÍLIAS.

CLUBE
correr ou
esperar...
DRA. GUILHERME CASTRO

E SE MEU BEBÊ REJEITAR O ALIMENTO?



- É normal! A rejeição faz parte do processo.
- Ofereça várias vezes, sem pressão.
- Respeite o tempo do seu filho.
- Mantenha o ambiente tranquilo e positivo.

PRECISA COMER TUDO?



- Não precisa! O mais importante é a exposição aos alimentos.
- O objetivo é oferecer variedade, não quantidade.
- Cada criança tem seu apetite e ritmo de evolução.
- Evite comparações com outras crianças.

POSSO OFERECER ÁGUA?



- Sim! A água pode ser oferecida desde o início da introdução alimentar (em pequenas quantidades).
- Ofereça em copinho aberto ou com bico, ao longo das refeições.
- Evite sucos, refrigerantes e bebidas adoçadas.

E OS ALERGÊNICOS?



- Alimentos como ovo, peixe, amendoim, trigo e outras fontes de alérgenos podem ser oferecidos a partir dos 6 meses, salvo orientação médica específica.
- A oferta precoce e regular pode ajudar a reduzir o risco de alergias alimentares.
- Em caso de histórico de alergia na família, converse com o pediatra.

POSSO OFERECER TEMPERO?



- Sim! Use temperos naturais como alho, cebola, ervas e pequenas quantidades de azeite.
- Evite excesso de sal, caldos industrializados e alimentos ultraprocessados.
- O paladar do bebê está em formação e deve conhecer sabores naturais.

MEU BEBÊ AINDA TOMA LEITE. PRECISO TIRAR?



- Não! O leite materno ou a fórmula continua sendo a principal fonte de nutrição até pelo menos 1 ano.
- A introdução alimentar complementa, e não substitui o leite.
- Mantenha as mamadas conforme a orientação do pediatra.

RESUMO: INTRODUÇÃO ALIMENTAR COM MAIS TRANQUILIDADE

- ✓ Comece por volta dos 6 meses, observando os sinais de prontidão.
- ✓ Ofereça alimentos variados, em texturas adequadas para cada fase.
- ✓ Mantenha um ambiente seguro, calmo e positivo.
- ✓ Respeite o ritmo e o apetite do seu filho.
- ✓ Em caso de dúvidas ou situações específicas, converse com o pediatra.



MATERIAL EDUCATIVO. NÃO SUBSTITUI A AVALIAÇÃO MÉDICA.