

# Guia da mamãe



# Introdução alimentar *descomplicada*



Priscilla Massote  
PEDIATRIA

# Sobre a autora



Dra. Priscilla é médica, formada pela Universidade Federal de Viçosa - que recebeu nota máxima pela avaliação do MEC - e se formou como pediatra pelo Hospital Infantil João Paulo II, o maior hospital pediátrico do SUS de Minas Gerais, conhecido pela excelência do serviço que presta à comunidade. Com experiência em todas as faixas etárias e cenários da pediatria, como pronto-atendimento, maternidade e consultório, atuante no SUS e no serviço particular, ela desenvolveu um jeito único de ensinar às famílias a cuidarem dos seus filhos de forma construtiva e consciente, baseada em ciência.

Atualmente, "tia Pri" atua na Unidade Neonatal do Hospital Sofia Feldman, atende em consultório particular em Belo Horizonte e produz conteúdo voltado para educação em saúde nas suas redes sociais.


# Primeiros passos

Seu bebê está chegando próximo dos 6 meses e você quer **Saber** como começar a oferecer os alimentos pra ele? **Calma**, mim que eu te mostro várias maneiras de fazer uma introdução alimentar de sucesso!



A introdução alimentar é muito mais do que meramente “nutrir”. Consiste na apresentação dos alimentos ao bebê, sendo esse processo importantíssimo para que ele crie uma boa relação com a comida e seja estimulado. Além disso, já é comprovado cientificamente que a alimentação nos primeiros 2 anos de vida não está associada apenas à saúde da criança a curto prazo, mas também ao seu desenvolvimento ao longo de toda a vida!

Antes de começar, no entanto, eu quero te contar que existem várias formas de apresentar os alimentos para o bebê! Existe a introdução alimentar “tradicional” - em que os alimentos são apresentados amassadinhos, na forma de uma “papa” grossa - e existe a abordagem BLW (Baby-Led Weaning) – em que os alimentos são apresentados na sua forma sólida, em pedaços inteiros, e o bebê come livremente com a mão.



A minha sugestão é que você aproveite o melhor de cada um dos métodos. Afinal, pra que escolher um só quando você pode ter os dois? Fazendo dessa maneira, criamos uma introdução alimentar participativa. Vamos ver mais sobre isso?

# Quando começar?



Normalmente, a introdução alimentar acontece por volta dos 6 meses, **com o consentimento do pediatra do seu bebê.**

## Por quê?

Porque é por volta dos 6 meses que os bebês apresentam marcos do desenvolvimento neuropsicomotor que permitem iniciar esse processo com segurança. Além disso, é nesse momento que o organismo do bebê já está apto a realizar a digestão dos alimentos complementares.

**Veja alguns sinais de "prontidão", ou seja, sinais de que ele está pronto para começar:**

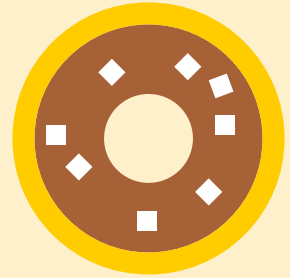
- Sentar com o mínimo de apoio;
- Firmar bem a cabeça;
- Se interessar pelo que os pais estão comendo;
- Levar objetos à boca;
- Ter gengivas fortes (não precisa ter dentes).

**O que  
não pode dar  
para o bebê?**

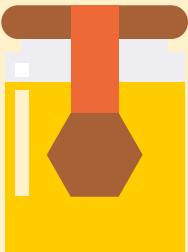


- **Sal** (não oferecer até 1 ano): está associado ao desenvolvimento de hipertensão na vida adulta;

- **Açúcar** (não oferecer até 2 anos): está associado ao desenvolvimento de diabetes e obesidade na vida adulta e vicia o paladar, contribuindo para uma seletividade alimentar não saudável na criança;



- **Mel** (não oferecer até 1 ou 2 anos): até 1 ano a criança não tem uma imunidade preparada para combater a bactéria que está presente nesse alimento. E, até 2 anos, o mel é contraindicado por ser um alimento açucarado;



- **Alimentos ultraprocessados / industrializados**

(se fosse possível a gente não ofereceria nunca, mas vamos tentar segurar pelo menos até os 2 anos, ok?): possuem gorduras não naturais e conservantes que fazem mal ao organismo (a curto e a longo prazo) e realçadores de sabor que contribuem para uma seletividade alimentar indesejada na criança;

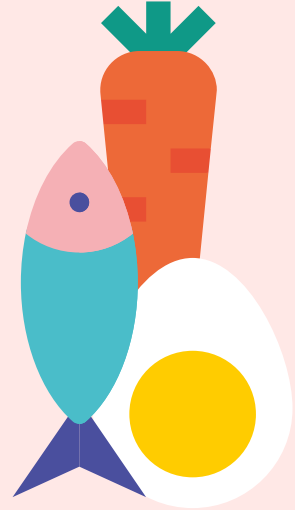
- **Leite de vaca** (não oferecer até 1 ano): aqui, entram o leite “direto da vaca”, o leite em pó, o em saquinho ou em caixinha e também os seus derivados. A curto prazo está associado a uma maior prevalência de alergia alimentar e anemia em bebês e, a longo prazo, está associado à hipertensão, obesidade e diabetes na vida adulta;



- **Suco** (não oferecer pelo menos até 1 ano): é muito mais calórico em comparação com a fruta + água (quantas laranjas você espreme pra fazer um copo de suco?). Além disso, não são aproveitadas as fibras das frutas, que são essenciais para o bebê;
- **Outras bebidas**: a maioria é adoçada e por isso, não pode ser oferecida. Outras, como o café, têm substâncias estimulantes que podem deixar o bebê irritado, nervoso ou com mal estar no estômago.

**O que  
podemos e  
devemos dar  
para o bebê?**

- Frutas, legumes e verduras;
- Carnes: boi, porco, frango, peixe (tirar cartilagens, espinhos e ossos);
- Miúdos / vísceras (muito bem cozidas);
- Frutos do mar (de boa procedência);
- Ovo;
- Amendoim (sempre checar o selo ISO ou ABICAB);
- Sementes oleaginosas - castanhas, nozes (de boa procedência);



- Cereais como arroz, milho, cevada, aveia, trigo e quinoa;
- Leguminosas como feijão, lentilha, ervilha ou grão de bico;
- Gorduras: a gordura natural dos alimentos, óleos de soja, canola, coco, milho, girassol e azeite;
- Água: a partir de 6 meses, já é recomendado oferecer água para os bebês

# Como oferecer os alimentos?

# Importante:

O objetivo deste e-book não é induzir você a escolher uma OU outra forma de apresentar os alimentos, mas te mostrar várias possibilidades capazes de tornar esse momento mais prazeroso para você e seu filhote.

## MÉTODO TRADICIONAL

Alimentos bem cozidinhos, amassados grosseiramente com o garfo ou colher, ou desfiados (carnes).

*\*Não processar ou liquidificar: essas ações diminuem o aporte energético da preparação e não estimulam a criança a conhecer os alimentos*



## MÉTODO BLW

Alimentos inteiros com consistência adequada: a consistência de "banana".

*Dica: se você consegue amassar com os dedos, o bebê também consegue amassar com sua forte gengiva! Não precisa ter dentes para poder comer!*

Ofereceremos em cortes adequados, que favoreçam os bebês a **pegar os alimentos com as mãos**, e que sejam também cortes seguros, que não ofereçam risco de engasgo.



## MÉTODO TRADICIONAL

Não misturar tudo numa papa única. O propósito é que o bebê conheça o sabor, a aparência e a textura de cada alimento.



## MÉTODO BLW

Cortes que ajudam o bebê a pegar os alimentos:

Aos 6 meses:

- Cortes em palito, em formato de dedo ou "meia-lua". O objetivo é deixar que o bebê segure o alimento com a mão fechada e sobre um pedaço para fora, para que ele possa comer.
- Frutas inteiras ou fatias com um pedaço da casca (para escorregar menos):

*Obs.: Seu bebê já tá com os dentinhos nascendo? Então, tire a casca porque ele já pode rasgar e engasgar.*



## MÉTODO TRADICIONAL

Amassar cada vez menos para que a criança chegue aos 12 meses comendo a comida da família.



## MÉTODO BLW

Aos 9 meses:

- O bebê começa a desenvolver movimentos de pinça (aprende a pegar com o indicador e polegar). Reduzir progressivamente o tamanho dos cortes.



## MÉTODO TRADICIONAL

## MÉTODO BLW

- Nunca ofereça os alimentos em cortes redondos ou "de moeda", pois desse modo eles apresentam risco de engasgo. Faça cortes em comprido!





MÉTODO TRADICIONAL	MÉTODO BLW
<p>A comida é oferecida na colher pelos cuidadores, mas a saciedade do bebê deve ser respeitada. Nada de forçar!</p> <p><i>Dica: aproxime a colher e deixe que ele abra a boca e leve a cabeça para a frente.</i></p>	<p>Os cuidadores oferecem os alimentos para o bebê num prato, mesa ou bandeja do cadeirão.</p> <p>O bebê pega SOZINHO os alimentos com as mãos e come o que quiser (e o quanto quiser). A recusa alimentar deve ser respeitada sempre!</p> <p>-----</p> <p><b>Um BLW realizado com orientações corretas de um bom profissional de saúde não aumenta o risco de engasgo!</b></p>
<p>Retirar sementes, caroços, ossos, espinhos e cartilagens</p>	
<p>As frutas não precisam ser cozidas, mas não há problema em fazer isso de vez em quando para variar a apresentação</p>	
<p>Os alimentos podem ser refogados, mas não se deve acrescentar sal ou açúcar nas preparações</p>	



## MÉTODO TRADICIONAL

## MÉTODO BLW

Os alimentos sempre devem ser higienizados corretamente antes de serem preparados. Além disso, é importante cuidar de sua conservação para evitar as infecções e a intoxicação alimentar.

Pode congelar e guardar na geladeira desde que feito da maneira correta!

Pode fazer receitinhas? Claro! Desde que contenha alimentos permitidos para o bebê

Dica: para fazer bolos, em vez de colocar açúcar, adoce com banana e uva passas batidas!

Supervisionar sempre. Não deixe o seu bebê comer sozinho de jeito nenhum!

Para comer: sempre sentado, coluna a 90 graus. Nunca deitado, nunca inclinado.



# Dicas de ouro



- Todo bebê tem um reflexo de colocar a língua pra fora, chamado reflexo de GAG. É normal, sendo que acontece tanto na oferta do alimento amassadinho, quanto na oferta do alimento inteiro em pedaços. Procure saber mais para não confundir GAG com engasgo e ficar com medo de alimentar seu filho!
- Se o seu filho não se interessou por um alimento em um determinado dia, não desanime! Continue oferecendo sempre, em ocasiões diferentes e com apresentações diferentes: assado, cozido, empanado, inteiro, amassado, num pão, num bolo, na omelete... Use e abuse da criatividade!

Continue amamentando até quando o bebê quiser. O leite materno é bem-vindo a qualquer hora em que o bebê solicite: antes e depois das refeições, entre as refeições, de manhã, de tarde e de noite. O leite materno ainda é o principal alimento no primeiro ano de vida! Se o seu bebê mama fórmula, solicite a orientação do seu pediatra.

- Mantenha uma rotina, mas não entenda isso como rigidez de horários. Lembre-se: o bebê ainda está se adaptando!
- Até 2 anos os bebês precisam receber suplementação de algumas vitaminas e de ferro. Consulte o seu pediatra!



**“Antigamente,  
não tinha nada  
disso e todo  
mundo tá aí vivo!  
Agora é cheio  
dessas frescuras.”**



Todas as recomendações que você encontrou aqui se baseiam em estudos muito sérios, que acompanharam várias gerações e que, felizmente, continuam sendo realizados.

Elas estão nas principais diretrizes nacionais e internacionais voltadas para a alimentação infantil. Não é frescura!

É a ciência evoluindo e se esforçando cada dia mais para trazer mais saúde a um mundo cuja principal causa de mortalidade e morbidade são as doenças crônicas (pressão alta, obesidade, diabetes e câncer) - que são fortemente influenciadas pelos hábitos de vida, incluindo a alimentação na primeira infância. Essas recomendações certamente vão mudar daqui a uns anos, mas que bom, né? Sinal que seguimos estudando!

A informação está aqui, porém a decisão será sempre sua!

**Obrigada!**

**Dra. Priscilla Massote**

## Quer fazer parte do meu grupo no Whatsapp?

Aqui, você recebe novidades, conteúdos atualizados e dicas exclusivas voltados para a alimentação dos bebês!

Clique para participar!

[\*\*QUERO FAZER PARTE\*\*](#)



# BLACK FRIDAY



## Guia da mamãe

Introdução alimentar

# 22.11



## ÚLTIMA TURMA DO ANO

## Onde me encontrar?



@dra.priscillapediatra

Sinta-se à vontade para compartilhar com todas as mães, papais, vovôs, vovós e famílias que você conhece! Quanto mais informação de qualidade chegar até as pessoas maiores são as chances de construirmos uma saúde melhor para todos.



[www.priscillamassote.com.br](http://www.priscillamassote.com.br)



Priscilla Massote  
PEDIATRIA