

# Desmame facilitado

passar do leite para as refeições  
em família



Public Health  
Agency

# Desmame facilitado

Como pai, quer o melhor começo para o seu bebé. O que o seu filho come e bebe é importante para a sua saúde, agora e no futuro.

A informação contida neste folheto pode ser bastante diferente da que leu anteriormente ou do que os seus amigos ou familiares lhe podem dizer que fizeram. Estão constantemente a ser realizadas novas investigações sobre nutrição infantil e as informações e conselhos contidos neste folheto baseiam-se em provas científicas atualizadas. Irá ajudá-lo a certificar-se de que o seu filho está a começar bem. As perguntas e respostas que se seguem devem explicar por que razão este conselho está a ser oferecido.

O desmame pode ser um momento emocionante e, por vezes, assustador para os pais, que apresentam ao seu bebé o mundo dos alimentos sólidos. Este folheto irá ajudar a orientá-lo durante esta fase de desenvolvimento e irá incentivá-lo a introduzir uma variedade de sabores e texturas ao seu bebé.



## Qual é a melhor altura para introduzir alimentos sólidos?

A investigação mostra que os bebés não precisam de nada além de leite materno ou fórmula infantil para os primeiros seis meses de vida.

Isto porque o sistema digestivo e os rins dos bebés ainda estão em desenvolvimento. A introdução de sólidos demasiado cedo pode aumentar o risco de asma, eczema, problemas digestivos, alergias e obesidade na vida adulta.

Cada bebé é diferente, mas existem três sinais claros que, em conjunto, mostram que o seu bebé está pronto para alguns alimentos sólidos juntamente com o leite materno ou a fórmula infantil:

1. O bebé pode ficar sentado e manter a cabeça firme.
2. O bebé pode coordenar os olhos, as mãos e a boca de forma que consiga olhar para a comida, pegá-la e colocá-la na boca sozinho.
3. O bebé consegue engolir comida (um bebé que não está pronto, cuspirá a comida da boca).

## O meu bebé pesava 4,5 kg (10 lb) ao nascer – será que vai precisar de alimentos sólidos mais cedo?

Não importa o peso que o seu bebé tinha à nascença – o seu aparelho digestivo e os rins continuarão a desenvolver-se ao mesmo ritmo que um bebé mais pequeno. Não há necessidade de introduzir alimentos sólidos mais cedo só porque pesa mais. Aguarde os sinais de prontidão para alimentos sólidos acima indicados por volta dos seis meses de idade.

## O meu bebé de 5 meses parece muito faminto – certamente precisa começar com alimentos sólidos agora?

As razões mais comuns que as mães dão para começar a desmamar cedo são que o bebé parecia especialmente faminto ou tinha começado a acordar à noite novamente após um período de sono. Os bebés têm vários surtos de crescimento nos primeiros meses, quando precisam de mais calorias e nutrientes do que o habitual. Isso não significa que precisem começar a comer alimentos sólidos – leite materno extra ou leite em pó será adequado para atender a essas necessidades. Os surtos de crescimento geralmente não duram muito tempo e os bebés normalmente voltam a acalmar-se. A investigação também demonstrou que a introdução de alimentos sólidos tem pouco impacto na duração do sono do bebé ou na frequência com que acorda durante a noite.

## Porquê esperar até 6 meses?

O conselho de esperar até cerca de seis meses está em linha com a pesquisa e é ondoado pela Organização Mundial da Saúde e pelo Departamento de Saúde. Pode não ver uma diferença imediata na saúde do seu filho, em comparação com outros bebés que são desmamados mais cedo, mas pode ter a certeza de que está a dar ao seu filho a melhor oportunidade de ter uma boa saúde ao longo da vida.

Se optar por não seguir este conselho, certifique-se de que utiliza o conselho de desmame separado na página 22, pois existem alguns alimentos que definitivamente nunca devem ser dados ao seu bebé antes dos 6 meses. **Nunca deve desmamar antes dos 4 meses (17 semanas).**

Se o seu bebé nasceu prematuro, peça conselhos ao seu pediatra, profissional de saúde ou nutricionista pediátrico sobre o que é melhor para o seu bebé.



# Conselhos para um desmame bem-sucedido

## Preparação para o desmame: artigos úteis

- cadeira de bebé
- babetes
- primeira chávena
- colheres de plástico
- bandejas de cubos de gelo
- tigelas pequenas
- tapete ou jornal que não precise para o chão

<https://www.nhs.uk/start4life/weaning/getting-ready/>

- Permita bastante tempo para se alimentar, especialmente no início. Até agora o seu bebé só conhecia alimentos que vêm em fluxo contínuo de um mamilo ou teta. O seu bebé precisa de aprender a mover alimentos sólidos da frente da língua para trás, a fim de os engolir. A comida tem um sabor e uma sensação diferentes – é provável que leve tempo. Escolha um momento do dia em que ambos estejam relaxados.
- Certifique-se de que tudo o que utiliza para alimentar o seu bebé está realmente limpo (se decidiu desmamar antes dos 6 meses de idade, então, sempre que possível, o equipamento também deve ser esterilizado). Coloque uma pequena quantidade de comida num recipiente adequado e aqueça-a, em vez de aquecer uma grande quantidade que pode ir para o lixo. Pode sempre aquecer mais se for necessário. Aqueça bem os alimentos e deixe arrefecer, mexa bem e teste antes de os oferecer ao seu bebé. Isto é especialmente importante se estiver a utilizar um micro-ondas. Deite fora qualquer alimento que o seu bebé não tenha comido, uma vez que não é seguro reaquecer alimentos previamente reaquecidos.
- Não se apresse ou "force a alimentação". A maior parte dos bebés sabe quando já comeu o suficiente. Não passe muito tempo a persuadir o seu bebé a comer – eles aprendem depressa que recusar comida é uma boa forma de chamar a atenção, ou de obter um pudim açucarado em vez de um salgado. Claro que é correto dar atenção, conversar e desfrutar de refeições juntos, mas quando a comida é recusada, pode ser melhor terminar a refeição.

- Quando o bebê demonstra interesse em alimentar-se, este é um bom sinal. Incentive-o dando ao seu bebê uma colher e ajudando-o a carregá-la com alimentos. Vai demorar algum tempo até o seu bebê apanhar o jeito, para que possa continuar a oferecer comida de outra colher entretanto.



- Comprar alimentos para desmame pode ser útil, mas não deixe que substituam a sua própria cozinha. Tente usar pacotes, latas ou frascos o mínimo possível e certifique-se de seguir as instruções cuidadosamente. Os alimentos de família oferecem uma maior variedade de sabores e texturas e ajudarão o seu bebê a habituar-se ao sabor das refeições caseiras. Também são mais baratos e sabe exatamente quais são os ingredientes.
- Os alimentos em puré podem ser congelados numa travessa coberta de cubo de gelo no congelador. Um ou dois cubos podem então ser descongelados conforme necessário. À medida que o seu bebê começa a comer mais, pode achar tupperware úteis para congelar maiores quantidades de alimentos.
- Ao ano de vida, quer que o seu bebê esteja a comer uma variedade de alimentos e que se tenha adaptado ao seu padrão alimentar – três refeições por dia com uma bebida em cada refeição e dois ou três lanches adicionais. Oferecer uma grande variedade de alimentos nesta fase irá incentivar o seu filho a comer uma dieta variada e equilibrada.

## Precauções

- Fique sempre com o seu bebê quando este estiver a comer para se certificar de que não se engasga.
- Nunca adicione alimentos ao biberão do seu bebê (isto inclui tostas), pois isso pode causar asfixia e danificar os dentes.

# Primeiros passos – a partir dos 6 meses

**Este conselho é apropriado se estiver a desmamar o seu bebé por volta dos 6 meses. Se está a pensar em desmamar mais cedo do que isto, lembre-se que os especialistas em saúde concordam que o desmame por volta dos 6 meses é a opção mais saudável para todos os bebés. Se ainda quiser desmamar o seu bebé cedo, siga os conselhos separados na página 22 para minimizar os riscos.**

Aos 6 meses de idade, o seu bebé precisa de mais do que apenas leite materno ou fórmula infantil. A ideia do desmame é introduzir gradualmente o seu bebé a uma gama mais alargada de alimentos e texturas, para que até ao 1 ano de idade o seu bebé esteja a juntar-se às refeições em família. Todos os bebés são diferentes. Alguns adaptam-se rapidamente, outros demoram mais tempo. Alguns bebés podem demorar até 10 tentativas a habituarem-se a novos alimentos, sabores e texturas.

Não existe a melhor altura do dia para oferecer os primeiros alimentos sólidos – escolha um momento tranquilo em que o seu bebé não esteja com muita fome. Ofereça uma pequena quantidade de comida antes ou depois da mamada, ou durante a mamada, se funcionar melhor. Lembre-se de que nem todos os alimentos precisam ser administrados com uma colher. O seu bebé pode alimentar-se com as mãos assim que mostrar um interesse pela alimentação. Ver páginas 10 e 11 para mais informações sobre comidas para comer com as mãos.

Não se surpreenda se o seu bebé não quiser os alimentos sólidos no início – isto é perfeitamente normal. Espere até à próxima refeição e tente novamente. A quantidade de comida que o bebé irá comer depende do seu apetite. Deixe o seu bebé guiá-lo e nunca force o seu bebé a comer.

Haverá dias em que comem mais, outros em que comem menos e depois dias em que rejeitam tudo. O principal objetivo nesta fase é habituar o seu bebé a experimentar diferentes sabores e texturas. Se estiver a usar uma colher, espere que o seu bebé abra a boca antes de oferecer comida. Comece por oferecer apenas algumas colheres de chá de comida uma vez por dia. O seu bebé também pode gostar de segurar uma colher, uma vez que muitas vezes copia os pais e outras crianças. Continue a dar ao seu bebé a quantidade habitual de leite materno ou fórmula infantil, uma vez que a maior parte da nutrição de que ele/a necessita ainda virá dele durante esta fase inicial do desmame.

## Primeiros alimentos adequados para experimentar a partir dos 6 meses:

- cenoura cozida, chervisia, batata, nabo em palitos ou floretes de couve-flor e brócolos ou bem amassados para uma refeição à colher;
- banana, abacate, pera macia, pêssegos enlatados ou damascos em pedaços que o bebé pode segurar ou bem amassados;
- creme sem açúcar (feito com creme em pó);
- iogurte natural/descarado;
- arroz simples para bebé misturado com o leite habitual do bebé.



Acima: Uma flor de brócolos cozido  
Abaixo: Maçã estufada



É importante introduzir alimentos que possam desencadear reações alérgicas um de cada vez, em quantidades muito pequenas, para que se possa detetar qualquer reação. Estes alimentos podem ser introduzidos a partir dos 6 meses como parte da dieta do seu bebé, tal como qualquer outro alimento:

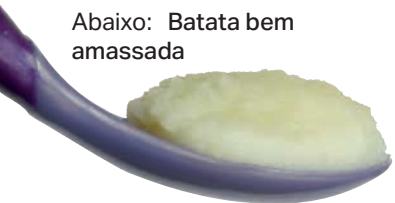
- leite de vaca (na cozedura ou misturado com alimentos)
- ovos (ovos sem carimbo de leão vermelho não devem ser consumidos crus ou levemente cozidos)
- alimentos que contenham glúten, incluindo trigo, cevada e centeio
- nozes e amendoins (sirva-os esmagados ou moídos)\*
- sementes (sirva-as esmagadas ou moídas)
- soja
- marisco (não sirva cru ou levemente cozido)
- peixe

Uma vez introduzidos e se tolerados, continue a oferecer esses alimentos como parte da dieta habitual do seu bebé (para minimizar o risco de alergia). Leia mais sobre alergias alimentares e quais os sinais a que deve estar atento em

[www.nhs.uk/start4life/weaning/safe-weaning/food-allergies/#anchor-tabs](http://www.nhs.uk/start4life/weaning/safe-weaning/food-allergies/#anchor-tabs)



Acima: Cenoura bem amassada



Abaixo: Batata bem amassada

Os alimentos para desmame não devem conter sal ou açúcar.

No início, o seu bebé pode contentar-se com pequenas quantidades de comida, por exemplo, apenas 1 a 2 colheres de chá de puré de comida. Use uma colher de desmame de plástico e encha-a pela metade. À medida que o seu bebé aprende a comer comida de uma colher, terá de aumentar a quantidade de alimentos sólidos que oferece. Ao mesmo tempo, aumentará o número de vezes que oferece alimentos sólidos todos os dias para 2 e depois 3 ocasiões, quer estes são comidas para comer com as mãos ou com uma colher.

O leite de vaca integral pasteurizado pode ser usado para misturar em alimentos como puré de batata e cereais matinais, mas não deve ser administrado como bebida principal até após 1 ano.

## Alimentos para evitar dar ao seu bebé

- **Sal.** Não adicionar **qualquer** sal a alimentos para bebés, uma vez que os seus rins não estão totalmente desenvolvidos. Quando estiver a cozinhar para a família, deixe de fora o sal para que o seu bebé possa partilhar as refeições em família. Também deve evitar alimentos que contêm muito sal, por exemplo, pacotes de sopas, cubos de caldo, batatas fritas, bacon, carnes defumadas.
- **Açúcar.** Não adicione açúcar aos alimentos ou bebidas que dá ao seu bebé. O açúcar pode incentivar a que passe a gostar de doces e levar à cárie dentária quando os primeiros dentes começam a aparecer.
- **Mel.** Não dê mel antes do seu filho ter 1 ano de idade, mesmo para aliviar a tosse. O mel pode conter um tipo de bactéria que pode produzir toxinas no intestino do bebé e pode causar uma doença muito grave (botulismo infantil). Após a idade de 1 ano, o intestino do bebé amadurece e as bactérias não são capazes de crescer, mas tenha em mente que o mel também é um açúcar e pode causar os mesmos problemas, como cáries dentárias.
- **Nozes inteiras.\*** Nozes inteiras de qualquer tipo são inadequadas para crianças com menos de 5 anos de idade devido ao risco de asfixia.

\*Produtos que contenham nozes, por exemplo, manteiga de amendoim são seguros, para a maior parte das crianças. Se houver uma história de doenças como asma, eczema ou febre dos fenos na família (ou seja, pais, irmãos ou irmãs), fale com o seu médico de família, médico especialista em alergias antes de dar produtos à base de frutos secos ao seu bebé pela primeira vez.



## Seguir em frente – após as primeiras semanas

À medida que o seu bebé se habitua aos primeiros alimentos, comece a adicionar alimentos diferentes para permitir que o seu bebé experimente muitos sabores e texturas diferentes. Poderá usar muitos dos alimentos que já cozinha para si mesmo, por exemplo:

- carne ou frango esmagados ou picados;
- peixe, por exemplo, bacalhau (com ossos removidos), atum, sardinha (bem amassado);
- puré de lentilhas (dahl) ou leguminosas, húmus;
- puré de ovo cozido;
- manteiga de frutos secos lisa, por exemplo, manteiga de amendoim (ver nota sobre frutos de casca rija, página 8);
- alimentos feitos de trigo, por exemplo, pão, massas, sêmola;
- cereais matinais, como Ready Brek simples, Weetabix, papas de aveia.

} *sirva com purébatatas, arroz ou massas e palitos de legumes cozidos*

Se estiver a desmamar o seu filho para uma dieta vegetariana, ver também a página 18 para sugestões adicionais.

Quer o seu bebé esteja a tomar leite materno ou fórmula infantil, pode introduzir um pequeno copo de água da torneira às refeições a partir dos 6 meses. Pode achar que o seu bebé gere apenas pequenas quantidades inicialmente, mas este é um bom começo. Quanto mais cedo um copo for introduzido, mais rápido ele / ela se adaptará ao uso. Use um copo aberto ou um copo de fluxo livre sem válvula, pois isso ajudará o seu bebé a aprender a beber e é melhor para os dentes.



## Ferro

Tente dar ao seu bebê uma variedade de alimentos ricos em ferro todos os dias, por exemplo, carne de bovino, porco, cordeiro, sardinha, gema de ovo, vegetais verdes, feijão, ervilhas, lentilhas, cereais de pequeno-almoço fortificados.

A vitamina C ajuda o organismo a absorver o ferro, por isso é importante incluir alguns alimentos ricos em vitamina C na hora das refeições. A vitamina C é encontrada em frutas frescas, por exemplo, laranjas e morangos, e vegetais como pimentos vermelhos e verdes, tomates e brócolos. Isto é particularmente importante se estiver a desmamar o seu bebê para uma dieta vegetariana.

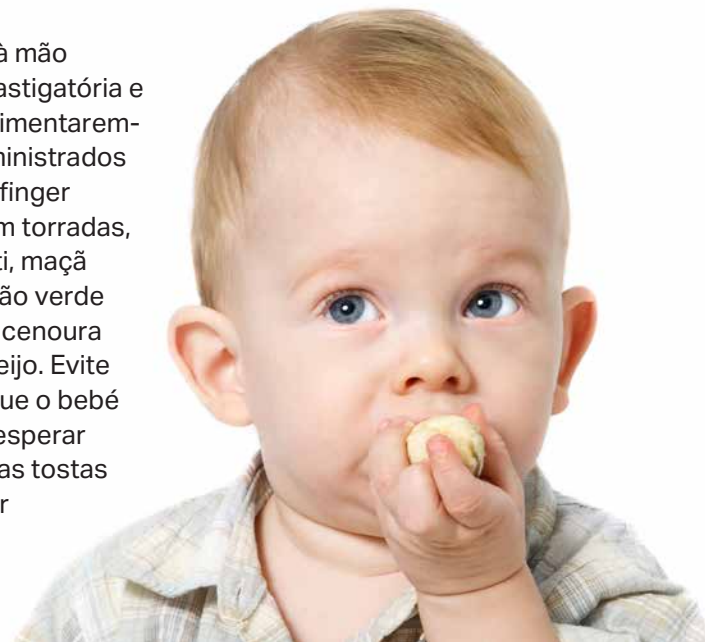
## comidas para comer à mão e pedaços

Incentive o seu bebê a mastigar, dando-lhe uma grande variedade de texturas, que devem incluir comida para comer com as mãos e pedaços macios em puré de alimentos.

A maior parte dos bebês podem começar a mastigar pedaços moles a partir dos 6 meses, mesmo que não tenham dentes, tais como puré de feijão cozido, sem adição de arroz com açúcar ou carne picada ou picada finamente.

Os bebês são capazes de lidar melhor com os pedaços se forem introduzidos cedo. Isto é realmente importante para o desenvolvimento dos músculos da fala.

As comidas para comer à mão proporcionam prática mastigatória e incentivam os bebês a alimentarem-se. Estes podem ser administrados a partir dos 6 meses. Os finger foods adequados incluem torradas, pão, pão pitta ou chapatti, maçã descascada, banana, feijão verde cru ou cozido, palitos de cenoura cozidos ou palitos de queijo. Evite biscoitos e tostas para que o bebê não adquira o hábito de esperar petiscos doces. Mesmo as tostas com baixo teor de açúcar contêm açúcar.



Poderá parecer que está a seguir em frente rapidamente, mas ficará surpreendido com o quão rápido o seu bebé pode progredir – este é um dos benefícios de esperar até 6 meses para iniciar o desmame. Algumas mães preocupam-se com o facto de os seus bebés se engasgarem com pedaços, mas na verdade é mais provável que um bebé se engasgue com líquidos do que com alimentos, por isso, desde que supervisione sempre a alimentação do seu bebé, não há necessidade de se preocupar.

Se atrasar a administração de alimentos “grumosos” ou finger, pode achar que o seu bebé recusa-se a comer alimentos “grumosos” à medida que envelhecem.

Esteja sempre com o seu bebé durante a alimentação para o incentivar e para se certificar de que não engasga.

**Para reduzir o risco de asfixia, corte frutas e vegetais menores, como uvas e tomates cereja, remova quaisquer pedras e grãos e corte frutas grandes em pedaços menores.**

O engasgo é um reflexo normal à medida que o bebé aprende a mastigar e engolir alimentos sólidos. O engasgo é ruidoso. A pele do seu filho também pode parecer vermelha quando está a engasgar, mas a vermelhidão pode ser mais difícil de ver na pele castanha e negra. A asfixia é silenciosa. Se o seu filho tiver pele branca, pode começar a ficar azul (cianose) quando estiver engasgado. Se tiverem pele castanha ou negra, as gengivas, dentro dos lábios ou as unhas podem começar a ficar azuis. Para mais informações, consultar [www.nhs.uk/start4life/weaning/safe-weaning/choking/#anchor-tabs](http://www.nhs.uk/start4life/weaning/safe-weaning/choking/#anchor-tabs)

## A partir de cerca de 7 meses

A partir de cerca de 7 meses pode apenas usar um garfo para esmagar a comida. Nesta fase, o seu bebé deve estar a fazer 3 refeições por dia. Será uma mistura de alimentos amassados com garfo, alimentos para colher e comida para comer com as mãos.

Irá descobrir que, à medida que o seu bebé come alimentos mais sólidos, a sua ingestão de leite começará a diminuir. Continue a amamentar a pedido ou se alimentar o seu bebé ofereça 500-600 ml (16-20 fl oz) por dia. Tente seguir o apetite do seu bebé e ir ao ritmo do seu bebé.

### A textura da colher alimenta a partir de cerca de 7 meses



Acima: Carne de bovino picada



Abaixo: Ervilhas amassadas

## Sobre os dentes

Nunca é demasiado cedo para proteger os dentes do seu bebé.

- Comece a escovar os dentes de leite duas vezes por dia (última coisa à noite e em outra ocasião) todos os dias assim que aparecerem na boca, usando um pequeno esfregaço de pasta dentífrica fluoretada. Para crianças de 0 a 3 anos de idade use uma pasta dentífrica fluoretada contendo mais de 1000 ppm (partes por milhão de flúor).
- Não ofereça alimentos e bebidas ricos em açúcar entre as refeições.
- A partir dos seis meses, os bebés devem ser introduzidos a beber a partir de um copo de fluxo livre. Aos 1 ano de idade, o seu filho já não deve beber biberão.
- O açúcar não deve ser adicionado a alimentos ou bebidas de desmame.
- Os pais/cuidadores devem limpar os dentes do seu bebé, mas deixar que o bebé também tenha a sua própria escova de dentes pode ajudar a torná-lo divertido.

Registe o seu bebé junto de um dentista a partir do momento em que o primeiro dente entra em erupção (cerca dos 6 meses de idade) e continue a levá-lo para exames dentários com a regularidade recomendada pelo dentista.



# A partir de 9 meses

Nesta fase, o seu bebé passará de puré para picado. Lembre-se de que os bebés precisam de gordura para as calorias concentradas que fornece – não deve aplicar orientações alimentares saudáveis para adultos à dieta do seu bebé. Continue a amamentar a pedido ou dê cerca de 500-600ml (16-20 fl oz) de leite em pó infantil todos os dias. Além do leite, a água é a melhor bebida para escolher. Aprender a beber água é uma nova habilidade e melhor (do que chupar a mamadeira) para os dentes do seu bebé. Incentive o seu bebé a comer uma grande variedade de alimentos. Ao comer em família, o seu bebé pode aprender a desfrutar das refeições.

## Algumas ideias de refeições para experimentar

### Pequeno-almoço:

- cereais matinais sem açúcar com leite de vaca inteiro;
- torradas com ovo – mexido, escalfado ou cozido.

### Almoço:

- feijão cozido com dedos de torradas;
- sanduíches recheados com atum, frango picado ou presunto;
- sopa com sanduíche torrado;
- formas de massa em molho de tomate com queijo ralado, servido com pão crocante;
- pizza caseira com tomate fresco picado e milho doce.

### Jantar:

- carne picada ou cortada, puré de batata e cenoura;
- dedos de peixe, ervilhas e puré de batatas;
- caçarola de frango e arroz;
- lasanha com brócolos;
- risoto de legumes com queijo ralado;
- hambúrgueres de carne ou lentilha, abobrinhas, fatias de tomate e batatas cozidas;
- queijo couve-flor, batata cozida e feijão verde.

### Sobremesa:

- pedaços de frutos vermelhos frescos, por exemplo, pera, banana, melão;
- fruta estufada, por exemplo, maçãs, damascos, ameixas (com os caroços removidos);
- frutos vermelhos enlatados no seu próprio sumo, por exemplo, morangos, pêssegos, peras;
- pudim de leite, iogurte ou queijo fresco (não use variedades 'dieta').

## Lanches entre as refeições

Alimentos e bebidas ricos em açúcar, por exemplo, doces, biscoitos de creme ou chocolate, panquecas, doces dinamarqueses, brioques e sucos, são mais prejudiciais aos dentes quando são tomados entre as refeições. Isto não significa que nunca devam ser tomados, mas são menos prejudiciais para os dentes se forem tomados no final das refeições.

### As ideias para lanches saudáveis entre as refeições incluem:

- frutas e legumes picados, por exemplo, maçã descascada, pera, morango, pêsego, banana, laranja, cenoura, pepino;
- lanches à base de pão, como pães brancos ou integrais, torradas, bagels, pão de refrigerante ou batata, palitos de pão simples ou bolachas ou um pequeno sanduíche com recheio sem açúcar, como tomate, atum, frango ou queijo;
- iogurte natural ou fraís simples – adicione a sua própria fruta para obter um sabor extra;
- queijo.

**Lanches e bebidas açucarados devem ser evitados entre as refeições e especialmente na hora de dormir.**



# Desmame num relance

## Aos 6 meses

- Este é o momento de começar a desmamar.
- Comece com uma pequena quantidade de alimentos bem amassados ou comida para comer à mão.
- Continue a administrar a quantidade habitual de leite materno ou fórmula para lactentes.

## Após algumas semanas:

- Comece a adicionar outros alimentos para permitir que o seu bebé experimente diferentes sabores e texturas.
- Pode começar a deixar alguns alimentos macios mais sólidos em qualquer colher que lhe dê.
- Aumente para 2 ou 3 refeições por dia.
- Lembre-se de continuar a incentivar um copo para água na hora das refeições/lanches.

## Cerca de 7 meses

- Basta usar um garfo para esmagar alimentos.
- Nesta fase deve estar a fazer 3 refeições por dia e o seu bebé deve estar a comer mais em cada mamada.
- Uma vez que o seu bebé esteja a fazer 3 refeições por dia, irá reduzir naturalmente a quantidade de leite materno que deseja; continuar a amamentar a pedido. Se estiver a dar leite em pó, reduza a quantidade que dá para pelo menos 500 a 600 ml (16-20 fl oz) por dia.

## A partir de 9 meses

- Continue a dar 3 refeições por dia mais lanches.
- Passe de alimentos amassados para picados.
- Ofereça ao seu bebé uma grande variedade de alimentos.
- Continue a amamentar a pedido ou dê pelo menos 500 a 600 ml (16-20 fl oz) de leite em pó.

# E as bebidas?

## **Leite materno**

O leite materno é a bebida ideal para bebês. Recomenda-se amamentar exclusivamente durante os primeiros seis meses e, em seguida, continuar com a amamentação à medida que os alimentos sólidos são introduzidos. O seu filho reduzirá naturalmente a quantidade de leite materno tomado à medida que mais alimentos forem ingeridos.

## **Leite em pó**

Esta é a única alternativa ao leite materno nos primeiros 12 meses de vida do seu bebê. Pode ser utilizado até ao momento em que o leite de vaca gordo pode ser introduzido com um ano de idade.

## **Fórmula de transição**

Isto não é necessário e não é adequado para bebês com menos de 6 meses.

## **Leite de vaca**

O leite de vaca integral não deve ser usado como bebida principal até 1 ano. Se o seu filho estiver a comer uma dieta variada, pode ser administrado leite meio gordo a partir dos 2 anos. O leite desnatado não deve ser administrado a crianças com menos de 5 anos. No entanto, lembre-se que o leite de vaca integral pode ser adicionado aos alimentos, por exemplo, cereais matinais, a partir dos 6 meses.

## **Água**

A partir dos seis meses, a água da torneira pode ser oferecida ao seu bebê num copo na hora das refeições e lanches. Não há necessidade de oferecer aos bebês amamentados água antes dos 6 meses, mas se por algum motivo for administrada água antes dos 6 meses, deve ser fervida e arrefecida.





## Bebidas que não são recomendadas

### **Sumos para bebês, bebidas à base de plantas para bebês**

Estes contêm açúcar e podem danificar os dentes em desenvolvimento se forem usados frequentemente ou administrados a partir de um frasco.

### **Sumos concentrados açucarados**

Estes contêm açúcar e podem danificar os dentes em desenvolvimento. Se utilizados, devem ser muito bem diluídos e administrados a partir de um copo.

## Bebidas que não devem ser administradas

### **Colas, limonadas e bebidas gaseificadas, incluindo bebidas "dieta" e concentrados sem açúcar**

As versões açucaradas e sem açúcar destas bebidas são ácidas e podem causar danos aos dentes. As bebidas "dieta" e os concentrados sem açúcar são também ricas em adoçantes artificiais que não são adequados para bebês e crianças.

### **Chá e café**

Estes reduzem a quantidade de ferro que o corpo absorve dos alimentos e contêm cafeína, que não é adequada para bebês e crianças.

### **Águas engarrafadas**

Estes podem conter níveis elevados de minerais que os tornam inadequados para bebês.

### **Leite de cabra e de ovelha**

Estes leites carecem de vitaminas e minerais essenciais necessários para o crescimento e desenvolvimento dos bebês.

### **Bebidas de arroz**

As crianças pequenas (com idades compreendidas entre um e cinco anos) não devem receber bebidas de arroz para minimizar a sua exposição ao arsénio inorgânico.

### **Alternativas ao leite de vaca**

As alternativas ao leite enriquecido com cálcio sem açúcar, como bebidas de soja e outras alternativas lácteas, como bebidas de amêndoa e aveia, podem ser administradas a partir de uma idade como parte de uma dieta saudável e equilibrada. Utilize apenas fórmulas infantis à base de soja seguindo o conselho do seu médico de família.

Ver *Birth to Five* em [www.publichealth.hscni.net/publications](http://www.publichealth.hscni.net/publications)

# Desmame para uma dieta vegetariana ou vegana

Desmamar o seu bebé para uma dieta vegetariana significa que terá de tomar cuidados adicionais para garantir que o seu bebé recebe todas as proteínas, vitaminas, ferro e outros minerais necessários.

As mães veganas que estão a amamentar devem garantir que tomam um quantidade adequada de suplemento de vitamina B12, à medida que as necessidades aumentam durante a gravidez e amamentação. Pode obter mais informações e conselhos do seu profissional de saúde ou [www.firststepsnutrition.org/eating-well-early-years](http://www.firststepsnutrition.org/eating-well-early-years)



Pode continuar a amamentar o seu bebé durante o tempo que quiser. Bebés que estão a ser desmamados com uma dieta vegetariana ou vegan devem receber leite materno a pedido ou fórmulas infantis adequadas até terem 1 ano de idade. A partir de 1 ano de idade, os bebés que recebem uma dieta vegan devem receber leite materno ou uma alternativa de leite de vaca enriquecido com cálcio sem açúcar, como leite de soja ou aveia (verifique o rótulo para se certificar de que contém pelo menos 120 mg de cálcio por 100 g) e a suplementação vitamínica adequada (ver página 21). Produtos com baixo teor de gordura não são aconselhados para as crianças que seguem uma dieta vegana. A partir de 1 ano, outras bebidas além do leite materno devem ser administradas a partir de um copo.

## Alternativas para carne, frango e peixe

Algumas das alternativas listadas abaixo devem ser incluídas todos os dias:

- puré de leguminosas como lentilhas, ervilhas, feijões, por exemplo, lentilhas vermelhas, grão-de-bico (se decidir desmamar antes de 6 meses, estes são os **únicos** alimentos desta lista que podem ser utilizados);
- tahine – pasta de sementes de sésamo;
- amendoins finamente moídos (a menos que haja uma história familiar de alergia – ver nota sobre nozes página 8);
- ovos - mexidos, cozidos, escalfados etc.
- tofu;
- proteína de soja (TVP);
- esmagado/picado quorn.

A vitamina C ajuda o organismo a absorver o ferro destes alimentos, por isso é importante incluir frutas e legumes em todas as refeições.

# Comedores exigentes

**É normal que um bebé recuse comida ocasionalmente. Abaixo estão algumas sugestões sobre como lidar com um comedor exigente.**

- Evite lanches frequentes entre as refeições e certifique-se de que o seu bebé não beba continuamente ao longo do dia – ambos podem reduzir o apetite do seu bebé pelas refeições principais.
- Mantenha as refeições regulares – as crianças precisam de rotinas.
- Mantenha porções pequenas – os bebés não podem comer grandes quantidades de comida de cada vez.
- Não fique ansioso se o seu bebé recusar comida – apenas limpe a comida calmamente e elimine-a. Não ofereça uma alternativa – apenas espere até a próxima refeição ou lanche.
- Se um alimento for recusado, experimente-o novamente alguns dias depois – pode levar várias tentativas antes de o seu bebé aceitá-lo.
- Certifique-se de que não há distrações, por exemplo, brinquedos, televisão.
- Nunca force o seu bebé a comer.

Para a maioria das crianças esta será uma fase passageira, por isso tente não se preocupar desnecessariamente. No entanto, se realmente estiver preocupado com os hábitos alimentares do seu filho se, por exemplo, está a perder peso, fale com o seu médico de família ou profissional de saúde, ou peça para ver um nutricionista registado.

# Suplementos vitamínicos

À medida que o seu bebé cresce, a quantidade de vitaminas necessária aumenta.

Desde o nascimento, todos os bebés, incluindo os bebés amamentados, devem receber um suplemento vitamínico contendo 8,5 a 10 microgramas de vitamina D diariamente, uma vez que os ossos dos bebés estão a crescer e a desenvolver-se muito rapidamente nestes primeiros anos.

A partir dos 6 meses de idade recomenda-se que todos os bebés recebam um suplemento contendo vitaminas A, C e D.

Os bebés alimentados com fórmulas infantis só precisarão de suplementos vitamínicos se estiverem a receber **menos de 500 mls** (cerca de 473 ml) de fórmula infantil por dia (geralmente por volta de 1 ano) porque a fórmula infantil tem vitaminas adicionadas durante o processamento.

Recomenda-se que suplementos vitamínicos sejam dados até a criança ter 5 anos. Fale com o seu profissional de saúde ou farmacêutico sobre qual o suplemento adequado para o seu bebé.



**É essencial que todas as crianças que seguem uma dieta vegana recebam suplementos de vitamina B12 e riboflavina.**

## Healthy start

Os pais que tenham filhos menores de 4 anos ou mulheres grávidas e beneficiárias ou grávidas e menores de 18 anos têm direito aos vales Healthy Start. Os vales gratuitos podem ser trocados por leite, fruta, legumes e fórmulas para lactentes. Também pode obter vitaminas gratuitas. Visitar [www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk) ou peça mais informações a um profissional de saúde.

# Desmame entre 4 a 6 meses

**O desmame antes dos 6 meses não é recomendado.** No entanto, se optar por desmamar antes dos 6 meses, devem ser evitados vários alimentos, uma vez que estes são mais suscetíveis de perturbar o seu bebé ou causar alergias. **Nunca deve desmamar antes dos 4 meses (17 semanas).** Continue a amamentar a pedido ou dê ao seu bebé a quantidade habitual de leite em pó para lactentes (pelo menos 600 ml ou 20 fl oz).

## Alimentos que devem ser evitados antes dos 6 meses:

- **Alimentos que contêm glúten**, por exemplo, farinha de trigo, pão, cereais matinais feitos de trigo, tostas, espagete ou outras massas (por exemplo, massa enlatada em molho de tomate).
  - **Frutos de casca rija e sementes, incluindo amendoins**, manteiga de amendoim e outras pastas de barrar de frutos de casca rija (ver nota sobre frutos de casca rija, página 8).
  - **Ovos.**
  - **Leite de vaca** não pode ser usado como bebida ou misturado com alimentos de desmame nesta fase.
  - **Peixes e mariscos.**
  - **Citrinos** incluindo sumos de citrinos, por exemplo, sumo de laranja.
  - **Queijos macios e não pasteurizados.**
  - **Sal**
  - **Açúcar**
  - **Mel**
- } ver notas na página 8.
- **Para alternativas vegetarianas e veganas adequadas à carne e ao peixe, ver página 18.**

Se decidir desmamar o seu bebé antes dos 6 meses, comece com uma colher de chá de um alimento adequado (ver transversalmente) misturado com uma consistência suave e fina. Ofereça-o ao seu bebé antes ou depois de uma alimentação com leite, ou no meio da mamada, se isso funcionar melhor. Se a comida estiver quente, certifique-se de que **a mexe bem e testa a temperatura** antes de o dar ao seu bebé.

Todos os equipamentos para alimentação com colher devem estar muito limpos e também devem ser esterilizados até aos 6 meses de idade.

### **Primeiros alimentos adequados:**

- arroz simples para bebé;
- puré de batata, cenoura, pastina, nabo, couve-flor;
- puré de banana, frutas estufadas, por exemplo, maçã, pera, damascos.

### **À medida que o seu bebé se habitua a ser alimentado à colher**

À medida que o seu bebé se habitua a ser alimentado à colher, outros alimentos podem ser oferecidos, por exemplo:

- carne de vaca desfiada, porco, borrego, frango;
- puré de ervilha, feijão verde, lentilha;
- puré de brócolos, couve-de-bruxelas, espinafres.

Se está a desmamar o seu filho para uma dieta vegetariana ver página 18.

A carne e as aves devem ser bem cozidas, por exemplo, num guisado, depois desfiadas e transformadas em puré. Não adicione sal ou cubos de caldo ao cozinhar alimentos.

Aumente gradualmente os alimentos com colher para 2 a 3 vezes ao dia. A quantidade que dá deve ser definida pelo apetite do seu bebé. É importante passar de puré para esmagado e alimentos mais grumosos à medida que o seu bebé se acostuma a ser alimentado com uma colher.

**A partir dos 6 meses, precisa de introduzir uma série de outros alimentos para garantir que o seu bebé recebe todas as vitaminas e minerais necessários para um crescimento e desenvolvimento saudáveis.**

**É essencial que comece a introduzir novos alimentos e texturas como explicado nas páginas 7 a 14.**



**Public Health Agency**

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.

Tel: 0300 555 0114 (local rate).

[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)

Find us on:

