

Fitness & nutrição

Momento especial e importante no desenvolvimento do bebê, a introdução alimentar, feita a partir do sexto mês de vida, exige alguns cuidados e certo preparo por parte dos pais

POR CAROLINA MARCUSSE*

Durante os primeiros seis meses de vida, a criança só é alimentada com leite materno ou fórmula, em alguns casos. Após esse período, quando o sistema digestório está em desenvolvimento, podem ser introduzidos alimentos sólidos, com limitações e acompanhamento pediátrico. O marco do sexto mês traz também outros sinais a serem observados, como o interesse pela comida e o instinto de querer mastigar.

Segundo o *Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos*, do Ministério da Saúde, além de desnecessário, ingerir algo antes desse estágio de desenvolvimento é prejudicial, pois pode aumentar o risco de a criança ficar doente e prejudicar a absorção de nutrientes presentes no leite materno, como ferro e zinco.

Somados à idade apropriada, os sinais de prontidão são importantes. De acordo com o pediatra Tiago Leite, são eles: conseguir sentar-se sozinho (ou com o mínimo de apoio); levar objetos e brinquedos à boca; demonstrar interesse de consumir a comida de pessoas próximas; e a diminuição da protrusão lingual, que significa não ficar “dando a língua” o tempo todo. No entanto, o médico reforça que a indicação da alimentação deve ser feita pelo pediatra durante a consulta, e os sinais observados pelos responsáveis no dia a dia.

“Devemos sempre identificar os marcos da criança e fazer em um ritmo respeitoso com as necessidades e vontades do bebê, para que o processo não seja traumático”, recomenda. Ele também completa que, caso o pequeno ainda não apresente os sinais, a introdução deve ser postergada, junto com ajustes, estímulo adequado e, se preciso, tratamentos para o quadro. Outro ponto importante é que a idade e os indicadores de início são os mesmos, independentemente se é um caso de aleitamento materno exclusivo ou uso de fórmula infantil.

As crianças que, por algum motivo, não tomam leite materno devem utilizar a fórmula, com volume e uso individualizado e prescrito



Liz Medeiros, filha de Laís Medeiros, passando pela introdução alimentar

Arquivo Pessoal

O primeiro contato com a comida