

Mantenha O Seu Bebê no Caminho Certo



0-17 semanas

O leite materno é a melhor fonte de nutrição para o seu bebê.

O aleitamento materno exclusivo é recomendado durante pelo menos as primeiras 17 semanas.

Se não for possível amamentar, fale com um profissional de saúde sobre alternativas seguras.



Aprenda a reconhecer os sinais de fome do seu bebê.

Os primeiros sinais de fome incluem agitação, reflexo de procura e movimentos de sucção.

Quando o seu bebê estiver satisfeito, pode virar a cabeça, fechar a boca, abrandar o ritmo ou adormecer.

O choro nem sempre significa que o bebê tem fome; pode apenas precisar de conforto!

17-26 semanas

Os alimentos sólidos devem ser introduzidos em mantendo o leite materno ou fórmula...

...a partir das 17 semanas e devem ser iniciados até às 26 semanas. Os sinais de que o seu bebê pode estar pronto para começar a alimentação sólida incluem **levar as mãos à boca, empurrar menos a comida para fora com a língua, demonstrar interesse pela comida, bom controlo da cabeça e do pescoço, e conseguir sentar-se com apoio.** O desenvolvimento dos bebês ocorre a ritmos diferentes, e algumas competências (como manipular alimentos com as mãos) surgem mais tarde do que outras.

Comece por oferecer texturas adequadas à idade — como purés suaves ou alimentos macios que o bebê consiga agarrar, caso siga a abordagem de *baby-led weaning*.

Dê prioridade a alimentos ricos em ferro, incluindo carnes macias, leguminosas em puré ou cereais fortificados com ferro. A partir dos 4–6 meses, os bebês necessitam de ferro proveniente dos alimentos para um crescimento e desenvolvimento cerebral saudáveis.

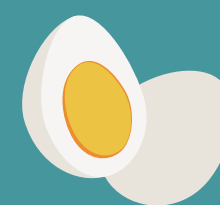
Ofereça gradualmente uma variedade de alimentos, incluindo legumes (incluindo os de sabor mais amargo), frutas e cereais, para ajudar o seu bebê a aprender diferentes sabores e texturas. Pode ser necessário tentar várias vezes até o bebê aceitar um novo alimento, especialmente se tiver um sabor amargo, por isso não desista se o seu bebê não gostar de imediato de um alimento.

Introduza alimentos alergénicos comuns...

...precocemente e em formas seguras, como ovo bem cozinhado ou manteiga de amendoim sem pedaços, salvo indicação em contrário por parte de um profissional de saúde.



NÃO adicione açúcar nem sal à comida do seu bebê!



6-9 meses

Passe para texturas mais espessadas, esmagadas e com grumos à medida que o seu bebê ganha mais confiança.

Tente não prolongar demasiado o uso de purés. Quando o seu bebê estiver pronto, **ofereça alimentos macios para comer com as mãos para incentivar a autoalimentação** — isto também ajuda a desenvolver competências e confiança. **Ofereça uma grande variedade de sabores e texturas**



Os bebês muitas vezes precisam de provar várias vezes até aceitarem novos alimentos — isto é normal.

O leite materno deve ser oferecido juntamente com a alimentação...



...como bebida principal, sendo a fórmula infantil a melhor alternativa. Pequenas quantidades de leite animal podem ser adicionadas com segurança aos alimentos.

Ofereça pequenas quantidades de água num copo aberto ou copo de treino durante as refeições. À medida que os sabores se desenvolvem, oferecer principalmente água ajuda a reduzir a preferência por bebidas doces.

9-12 meses



Por volta dos 9 meses...

...muitos bebês conseguem alimentar-se sozinhos com mais facilidade, beber de um copo com as duas mãos e apreciar alimentos da família, adaptados para serem macios e seguros.

Evite usar leite de origem animal como bebida principal antes dos 12 meses. O leite gordo de origem animal só deve ser utilizado se o leite materno ou a fórmula não estiverem disponíveis. Pode incluir produtos lácteos como iogurte e queijo na alimentação.



Aos 12 meses...

...o seu bebê deve beber maioritariamente por copo, em vez de biberão.

Após os 12 meses, o leite de vaca como bebida principal deve ser limitado a cerca de 500ml por dia, para evitar que o bebê fique saciado com leite, em vez de consumir alimentos mais nutritivos. A água potável deve, idealmente, ser a principal bebida oferecida

Continue a oferecer alimentos ricos em ferro todos os dias.

SEMPRE !

- Mantenha os alimentos macios e com corte adequado
- Evite sumos de fruta e bebidas açucaradas – os açúcares nas bebidas são fáceis de consumir rapidamente e não ajudam o bebê a sentir-se saciado – a água, o leite materno e a fórmula são as melhores opções
- Observe e responda aos sinais de fome e saciedade do seu bebê
- Evite usar a comida para acalmar o choro ou como recompensa
- Aprenda a diferença entre reflexo de vômito (que é comum) e engasgamento (uma emergência que requer ajuda imediata) para manter a alimentação segura

