

(p.1 front cover)

Para um desmame fácil

A transição do leite para as refeições em família

Portuguese translation of *Weaning made easy: moving from milk to family meals*

(p.2)

Para um desmame fácil

Na qualidade de pai/mãe, deseja o melhor início de vida para o seu bebé. Aquilo que o seu filho come e bebe é importante para a sua saúde no presente e no futuro.

As informações deste folheto podem ser bastante diferentes das que leu no passado, ou do que os seus amigos ou familiares lhe possam ter relatado. Realizam-se constantemente novas investigações relativas a nutrição infantil e as recomendações do presente folheto baseiam-se em evidências científicas actualizadas. O folheto ajudá-lo-á a garantir que o seu filho tem um excelente início de vida. As perguntas e respostas que se seguem deverão explicar porque disponibilizamos estas novas recomendações.

(p.3)

Qual a melhor altura para começar a dar alimentos sólidos?

Com base em investigações actuais, os peritos em saúde recomendam que os bebés comecem a ingerir alimentos sólidos a partir dos **6 meses** de idade. Todos os nutrientes de que o bebé necessita durante os primeiros 6 meses de vida são fornecidos pelo leite materno ou por uma fórmula de leite infantil, mas após os 6 meses, necessitam de mais ferro e nutrientes do que só o leite consegue disponibilizar. Deverá tentar aumentar gradualmente a variedade e a quantidade de alimentos sólidos de forma a que, aos 12 meses, já constituam a maior parte da dieta do bebé. Desta forma, ajudará o bebé a crescer e a desenvolver-se adequadamente.

Por que motivo as recomendações são diferentes?

As recomendações alteraram-se em resultado de novas investigações realizadas quanto ao crescimento e desenvolvimento do bebé. Estas investigações revelaram que, até aos 6 meses de idade, os sistemas digestivo e renal dos bebés ainda estão em desenvolvimento. Um desmame demasiado precoce pode aumentar o risco de infecções e alergias.

Quais as vantagens de um desmame mais tarde?

O desmame mais tarde pode reduzir o risco de asma, eczema, problemas digestivos, alergias e obesidade em fases posteriores. Além disso, o desmame é mais fácil aos 6 meses. Nesta fase, o bebé já se consegue sentar melhor e o

reflexo que leva os bebés mais novos a deitar fora os alimentos que lhes entram na boca desapareceu. Será muito mais rápida a transição das papas para texturas mais consistentes e alimentos para comer à mão.

O meu bebé pesava 4,5kg (10lb) quando nasceu – não necessitará de alimentos sólidos mais cedo?

O peso que o bebé tinha à nascença não é importante – os seus sistemas digestivo e renal continuarão a desenvolver-se à mesma velocidade que um bebé mais pequeno. Não há necessidade de introduzir alimentos sólidos mais cedo só porque pesa mais.

O meu bebé de 5 meses parece ter muita fome – será que tenho de lhe dar alimentos sólidos agora?

Os motivos mais comuns que as mães referem para começarem o desmame mais cedo prendem-se com o facto de o bebé parecer ter muita fome ou ter começado a acordar de noite depois de dormir algum tempo. Os bebés atravessam vários surtos de crescimento durante os primeiros meses de vida, quando necessitam de mais calorias e nutrientes do que é habitual. Tal não significa que tenham de começar a ingerir alimentos sólidos – um reforço da dose de leite materno ou da fórmula de crescimento será o suficiente para dar resposta a estas necessidades. Geralmente, os surtos de crescimento não costumam ser muito prolongados e os bebés costumam recuperar o comportamento habitual. Investigações revelaram também que a introdução dos alimentos sólidos não tem praticamente qualquer impacto sobre o padrão de sono do bebé.

(p.4)

A minha irmã mais velha procedeu ao desmame dos filhos aos 4 meses e eles estão óptimos – porque não posso fazer o mesmo?

O desmame aos 4 meses de idade foi a regra aplicada durante vários anos, mas a nova orientação para os 6 meses baseia-se num estudo mais recente e foi fomentada por organismos que visam a promoção da saúde, tais como a Organização Mundial de Saúde, o Departamento de Saúde e os Serviços Sociais e Segurança Pública. Poderá não verificar uma melhoria imediata na saúde do seu filho, em comparação com outros bebés cujo desmame é realizado mais cedo, mas pode ter a certeza de que está a dar ao seu bebé a melhor oportunidade para ter uma excelente saúde ao longo de toda a vida.

Se optar por não seguir esta recomendação, certifique-se de que cumpre a recomendação para desmame em anexo na página 22, visto existirem alguns alimentos que nunca deverá dar ao bebé antes de completar os 6 meses de idade.
Nunca deverá proceder ao desmame antes dos 4 meses (17 semanas).

Se o bebé for prematuro, solicite ao seu pediatra, visitador de saúde ou dietista pediátrico recomendações sobre o que será melhor para o seu bebé.

(p.5)

Sugestões para um desmame bem sucedido

- Dedique bastante tempo à alimentação, sobretudo no início. Até agora, o bebê apenas conheceu alimentos que são disponibilizados num fluxo constante por um mamilo ou tetina. O bebê tem de aprender a passar alimentos sólidos da parte da frente da língua para a parte de trás e conseguir engolir. O alimento tem um sabor e uma textura diferentes – vai necessitar de tempo para se adaptar. Escolha uma hora do dia em que estejam ambos tranquilos.
- **Nunca adicione alimentos sólidos no biberão (incluindo bolachas) pois pode provocar a asfixia do bebê e prejudicar os dentes.**
- Certifique-se de que todos os utensílios que utilizar na alimentação do bebê estão devidamente limpos (se decidir proceder ao desmame do bebê antes dos 6 meses de idade, sempre que possível, esterilize o equipamento). Coloque uma pequena quantidade de alimentos num recipiente adequado e aqueça-o, em vez de aquecer uma grande quantidade que depois terá de deitar fora. Se for necessário, poderá sempre aquecer mais. Aqueça bem os alimentos e deixe arrefecer, mexa bem e prove antes de dar ao bebê. Esta recomendação reveste-se de uma importância especial se utilizar o microondas. Deite fora todos os alimentos que o bebê não coma, visto que não é seguro aquecer novamente alimentos que já foram previamente aquecidos.
- **Vigie o bebê sempre que estiver a comer, para evitar o risco de asfixia.**
- Não o apresse nem o obrigue a comer. A maioria dos bebês sabe quando já comeu o suficiente. Não passe muito tempo a convencer o bebê a ingerir alimentos – ele depressa compreenderá que recusar os alimentos é uma excelente forma para lhe darem atenção, ou de conseguir uma guloseima em vez de um prato normal. É claro que deverá prestar-lhe atenção, conversar e desfrutar das refeições em conjunto, mas quando ele começar a recusar os alimentos, o melhor será dar a refeição por concluída.
- Quando o bebê demonstrar interesse em comer sozinho, é bom sinal. Incentive este comportamento passando-lhe para a mão uma colher e ajudando-o a enchê-la com comida. Irá demorar algum tempo até o bebê se habituar, por isso terá de continuar a dar-lhe os alimentos com outra colher.

(p.6)

- Os alimentos para desmame pré-confeccionados podem ser úteis, mas não os utilize para substituir os seus cozinhados. Evite sempre que possível recorrer a alimentos embalados, enlatados ou em frascos e certifique-se de que cumpre as instruções. Os alimentos cozinhados proporcionam um leque maior de paladares e texturas, e ajudarão o bebê a habituar-se ao sabor dos alimentos caseiros. Além disso, são mais baratos e você sabe exactamente quais são os ingredientes.

- Os alimentos esmagados podem ser congelados em cubetes de gelo cobertas no congelador. Assim, poderá descongelar um ou dois cubos conforme necessário. À medida que o bebé for comendo mais, poderá considerar que os recipientes de plástico para alimentos com tampa são úteis para congelar maiores quantidades de alimentos.
- Ao completar um ano de idade, é importante que o bebé coma uma grande variedade de alimentos e que já se tenha adaptado aos seus padrões de alimentação – três refeições por dia com uma bebida a cada refeição, mais dois ou três snacks intercalares. Ao oferecer uma grande variedade de alimentos nesta fase, estará a incentivar o bebé a adoptar uma dieta variada e equilibrada.

(p.7)

Para começar – a partir dos 6 meses

Esta recomendação é adequada se estiver a desmamar o bebé mais ou menos aos 6 meses de idade. Se estiver a pensar em proceder ao desmame mais cedo, não se esqueça de que os peritos em saúde concordam que o desmame por volta dos 6 meses é a opção mais saudável para todos os bebés. Se, mesmo assim, pretender proceder ao desmame do bebé mais cedo, siga as recomendações em anexo, na página 22, para minimizar os riscos.

A ideia inerente ao desmame consiste em apresentar ao bebé um leque de alimentos que gradualmente deverá ser alargado, de forma a que, ao completar 1 ano, o bebé coma à mesa com o resto da família. Todos os bebés são diferentes. Alguns aprendem depressa, outros demoram mais tempo. Alguns são mais exigentes e podem necessitar que lhes apresentem o mesmo alimento várias vezes até o aceitarem.

Não há nenhuma hora preferencial para disponibilizar os primeiros alimentos sólidos – escolha uma hora tranquila em que o bebé não tenha muita fome. Dê-lhe uma pequena quantidade de alimento antes ou depois da refeição com leite, ou então, caso ache melhor, a meio da refeição.

Não ache estranho se, inicialmente, o bebé recusar o alimento sólido – é perfeitamente normal. Espere até à refeição seguinte e tente de novo. Nesta fase, o principal objectivo é habituar o seu bebé à ideia de ser alimentado com uma colher e a experimentar sabores e texturas diferentes. Continue a dar ao bebé a quantidade habitual de leite materno ou fórmula infantil, já que a maioria dos nutrientes de que necessita serão desta forma disponibilizados.

Alimentos adequados para as duas primeiras semanas:

- arroz para bebés simples misturado com o leite habitual;
- cenoura, pastinaga, batata, nabo ou couve-flor muito cozidas ou em puré;

- banana madura ou em puré, maçã cozida, pêra ou damasco em lata (em sumo natural);
- leite-creme sem açúcar (feito com leite-creme em pó);
- iogurte simples/natural.

(p.8)

Os alimentos usados para desmame não devem conter sal nem açúcar.

No início, o seu bebé pode ficar satisfeito apenas com 1-2 colheres de chá de alimentos esmagados. Utilize uma colher de plástico própria para o desmame cheia pela metade. À medida que o bebé for aprendendo a receber os alimentos com a colher, será necessário aumentar a quantidade de alimentos sólidos que lhe disponibiliza. Ao mesmo tempo, aumente o número de refeições com a colher para 2 e depois 3 por dia. Pode utilizar leite de vaca inteiro pasteurizado misturado com alimentos, tais como puré de batata e cereais de pequeno-almoço, mas não deve ser disponibilizado como bebida principal antes de o bebé completar 1 ano de idade.

Alimentos a evitar

- **Sal.** Não adicione **qualquer** sal aos alimentos do bebé, pois os seus rins não estão completamente desenvolvidos. Quando cozinhar para a família, não adicione sal para que o bebé possa partilhar os mesmos alimentos. Também deve evitar alimentos que contenham elevados teores de sal, como por exemplo, sopas de pacote, cubos de caldo, batatas fritas de pacote, bacon e carnes fumadas.
- **Açúcar.** Não adicione açúcar nos alimentos ou bebidas que der ao bebé. O açúcar pode incentivar o gosto por substâncias doces e provocar cáries quando os primeiros dentes começarem a romper.
- **Mel.** Não dê mel ao bebé antes de completar 1 ano, nem sequer para atenuar a tosse. O mel pode conter um tipo de bactérias que podem produzir toxinas nos intestinos do bebé e provocar uma doença grave (botulismo infantil). Após o primeiro ano de idade, os intestinos do bebé desenvolvem-se e as bactérias já não se conseguem desenvolver, mas não se esqueça de que o mel também é um açúcar e que pode provocar os mesmos problemas, como por exemplo cáries.
- **Frutos secos.** Os frutos secos inteiros de qualquer tipo não são adequados para crianças com menos de 5 anos devido ao risco de asfixia.

Os produtos com amendoins são seguros para a maioria das crianças. Caso exista um historial clínico de condições tais como asma, eczema ou febre dos fenos na família (i.e., pais, irmãos ou irmãs), devem evitar-se os alimentos que contenham amendoim, tais como a manteiga de amendoim, até aos 3 anos de idade.

(p.9)

Avançar – depois das duas primeiras semanas

À medida que o bebé se for habituando aos primeiros alimentos, comece a adicionar diferentes alimentos e paladares. Nesta fase, já não tem de confeccionar os alimentos muito líquidos. Poderá utilizar muitos dos alimentos que já utiliza na sua alimentação, como por exemplo:

- carne ou frango ralado ou picado (acompanhe com puré de batata, arroz ou massa e puré de legumes);
 - peixe, por exemplo, bacalhau (sem espinhas), atum, sardinhas (bem esmagadas) (acompanhe com puré de batata, arroz ou massa e puré de legumes);
 - puré de lentilhas (*dahl*) ou leguminosas partidas aos pedaços, *hummus* (acompanhe com puré de batata, arroz ou massa e puré de legumes);
 - ovo cozido esmagado;
 - manteiga de amendoim macia (consultar nota sobre frutos secos, página 8);
 - derivados de trigo, p. ex., pão, massas, sêmola;
 - cereais de pequeno-almoço, tais como Ready Brek, Weetabix, flocos de aveia.
- Se estiver a introduzir uma dieta vegetariana, consulte também a página 18 para conhecer outras sugestões.

Se não estiver a amamentar, esta é uma boa oportunidade para introduzir um copo para a criança beber o leite infantil ou água. No início, poderá verificar que o bebé apenas consegue ingerir pequenas quantidades, mas já é um bom começo. Quanto mais cedo lhe apresentar o copo, mais depressa o bebé se adaptará.

(p.10)

Ferro

Tente dar ao bebé uma variedade de alimentos com elevado teor de ferro todos os dias, como por exemplo, carne de vaca, porco, borrego, sardinhas, gema de ovo, legumes verdes, feijões, ervilhas, lentilhas, cereais de pequeno-almoço enriquecidos.

A vitamina C ajuda o organismo a absorver o ferro, pelo que é importante incluir alguns alimentos ricos em vitamina C às refeições. A vitamina C pode ser encontrada no sumo de laranja puro sem adição de açúcar (diluição de 1 parte de sumo em 10 partes de água), tomate e fruta fresca, p. ex., kiwi, laranja. Tal reveste-se de uma importância especial se pretender que o bebé adopte uma dieta vegetariana.

Alimentos para comer à mão e com grânulos

Incentive o seu bebé a mastigar dando-lhe alimentos que tenham alguns grânulos moles. Mesmo que ainda não tenha dentes, a partir dos 6 meses de idade, a maioria dos bebés pode começar a mastigar alimentos com grânulos moles, tais como puré de feijão cozido, arroz doce ou carne picada ou cortada aos pedacinhos. Os bebés conseguem adaptar-se melhor aos grânulos se tiverem a

experiência numa fase precoce. Tal reveste-se de uma importância fundamental para o desenvolvimento dos músculos da fala.

(p.11)

Os alimentos para comer à mão proporcionam uma oportunidade de praticar a mastigar e incentivam os bebés a alimentarem-se sozinhos. Pode começar a dar estes alimentos a partir dos 6 meses de idade. Alimentos para comer à mão podem ser torradas, pão, *pitta* ou *chapatti*, maçã descascada, banana, feijão verde cru ou cozido, palitos de cenoura ou de queijo. Evite biscoitos e bolachas para que o bebé não se habitue a alimentos doces. Até mesmo as bolachas com reduzido teor de açúcar contêm açúcar.

Pode parecer-lhe que está a ir demasiado depressa, mas ficará surpreendido com a rapidez a que o seu bebé conseguirá evoluir – esta é uma das vantagens de se esperar até aos 6 meses para dar início ao desmame. Algumas mães preocupam-se com o facto de os bebés poderem asfixiar com os grânulos, mas a verdade é que são maiores as probabilidades de o bebé asfixiar com líquido do que com sólidos, pelo que, desde que esteja sempre atento enquanto o bebé estiver a comer, não há motivos para preocupações.

Se atrasar a oferta de alimentos para comer à mão ou com grânulos, poderá verificar que o bebé se recusa a comer sólidos à medida que for crescendo.

Nunca saia da beira do bebé enquanto ele estiver a comer, para o incentivar e garantir que não asfixia com os alimentos.

A partir de cerca de 7 meses

A partir mais ou menos dos 7 meses, pode passar a utilizar um garfo para esmagar os alimentos. Nesta fase, o bebé deverá ter acesso a 3 refeições com colher por dia.

Irá verificar que, à medida que o bebé vai ingerindo mais alimentos sólidos, começará a beber menos leite. Assim que estiver a comer 3 refeições por dia, poderá começar a reduzir a quantidade de leite que lhe dá, mas deverá ter acesso a leite materno sempre que ele pedir ou então a 500-600ml (16-20 fl oz) de fórmula infantil por dia. Tente seguir o apetite do seu bebé e adapte-se ao ritmo dele.

(p.12)

Acerca dos dentes

Nunca é cedo de mais para proteger os dentes do seu bebé.

- Comece a escovar-lhe os dentes todos os dias assim que nascerem, utilizando para o efeito uma escova de dentes para bebés e um pequeno fio de pasta de dentes com flúor.
- Não lhe dê entre as refeições alimentos e bebidas com elevado teor de açúcar.

- As bebidas ingeridas com a ajuda de um copo são menos prejudiciais para os dentes. Ao completar 1 ano de idade, o bebé já não deve utilizar o biberão.

O flúor pode ajudar a proteger os dentes do seu bebé. As gotas de flúor são adequadas para crianças a partir dos 6 meses – peça o conselho do seu dentista sobre se deve ou não dá-las ao bebé.

(p.13)

A partir dos 9 meses

Nesta fase, o seu bebé deixará os alimentos em papa e passará a comer alimentos cortados aos pedaços. Não se esqueça de que os bebés necessitam de gordura por causa das calorias concentradas que ela contém – não deve aplicar as indicações destinadas aos adultos relativamente à dieta do seu bebé. Continue a dar-lhe o leite materno ou cerca de 500-600ml (16-20 fl oz) de fórmula infantil todos os dias. Pode dar como bebida a acompanhar as refeições água ou sumo de fruta puro muito diluído. Nesta fase, para além do leite, a maioria das bebidas deve ser dada com um copo. Incentive o bebé a ingerir uma grande variedade de alimentos. Se fizer as refeições em família, o bebé poderá aprender a desfrutar das mesmas.

Algumas ideias que pode experimentar

Pequeno-almoço:

- cereais de pequeno-almoço sem açúcar com leite materno, fórmula ou leite de vaca inteiro;
- torradas com ovo bem cozinhado – mexido, escalfado ou cozido.

Almoço:

- *baked beans* com torradas aos palitos;
- sanduíches de atum, frango aos pedaços ou fiambre;
- sopa com uma sanduíche;
- massa em molho de tomate com queijo gratinado, acompanhado com pão estaladiço;
- piza com tomate fresco cortado às fatias.

Jantar:

- carne picada ou cortada, puré de batata e cenouras;
- douradinhas, ervilhas e puré de batata;
- frango estufado e arroz;
- lasanha com brócolos;
- risotto de legumes com queijo gratinado;
- hambúrgueres de carne de vaca ou de lentilhas, courgettes, fatias de tomate e batata cozida;
- couve-flor com molho de queijo, batata cozida e feijão verde.

Sobremesa:

- pedaços de fruta fresca macia, p. ex., pêra, banana, melão;
- fruta cozinhada, p. ex., maçã, damasco, ameixa (sem caroço);
- fruta macia em lata no seu próprio sumo, p. ex., morango, pêssego, pêra;

- pudim de leite, iogurte ou queijo fresco (não utilize as variedades de “dieta”).

(p.14)

Guloseimas e snacks

Os alimentos e as bebidas com elevado teor de açúcar, como por exemplo, doces, bolachas com creme ou com chocolate e sumos, são mais prejudiciais para os dentes quando são ingeridos entre as refeições. Tal não significa que devem ser totalmente banidos, mas são menos prejudiciais para os dentes se forem ingeridos no final das refeições.

Snacks saudáveis que pode utilizar entre as refeições:

- fruta e legumes cortados aos pedaços, p. ex., maçã descascada, pêra, pêssego, banana, laranja, cenoura, pepino;
- pão, torradas, *scones*, panquecas;
- iogurte natural ou queijo fresco natural – adicione a sua própria fruta para dar sabor;
- queijo.

Os lanches que contêm bastante açúcar devem ser dados apenas ocasionalmente entre as refeições. Incluem:

- iogurte com aromatizante, queijo fresco com aromatizante;
- bolachas simples, p. ex., Rich Tea, Maria, digestivos.

(p.15)

O desmame: resumo

Aos 6 meses

- É o momento certo para iniciar o desmame.
- Comece com uma pequena quantidade de alimento bem passado.
- Continue a dar a quantidade habitual de leite materno ou fórmula infantil.

Depois de duas semanas

- Comece a adicionar diferentes alimentos e sabores.
- Os alimentos já não têm de ser tão líquidos – pode começar a deixar alguns grânulos moles.
- Aumente o número de refeições à colher para 2 ou 3 por dia.
- Nesta fase, introduza alimentos para comer à mão.
- Introduza um copo para as bebidas.

Por volta dos 7 meses

- Utilize apenas um garfo para esmagar os alimentos.
- Nesta fase, deve disponibilizar 3 refeições por dia e o bebé deve comer mais a cada refeição à colher.
- Assim que o bebé estiver a fazer 3 refeições por dia, pode começar a reduzir a quantidade de leite – continue a dar-lhe todo o leite materno que ele pedir ou pelo menos 500-600ml (16-20 fl oz) de fórmula infantil.

A partir dos 9 meses

- Continue a dar 3 refeições por dia mais snacks.
- Transição dos alimentos em papa para alimentos cortados.
- Dê ao bebê uma grande variedade de alimentos.
- Continue a dar-lhe leite materno sempre que ele pedir ou pelo menos 500-600ml (16-20 fl oz) de fórmula infantil.

(p.16)

E relativamente às bebidas?

Leite materno ou fórmula infantil

Deve ser a principal bebida do seu bebê durante o primeiro ano de vida, ou mais se ele seguir uma dieta *vegan* ou vegetariana – consulte a página 18 para mais detalhes.

Fórmula de seguimento

Não é necessária e não é adequada para crianças com menos de 6 meses.

Leite de vaca

O leite de vaca inteiro não deve ser usado como a principal bebida até depois de fazer 1 ano. Se o seu filho fizer uma dieta variada, pode dar-lhe leite semi-desnatado a partir dos 2 anos de idade. As crianças com menos de 5 anos não devem ser alimentadas com leite desnatado.

(p.17)

Outras bebidas

Pode dar-lhe um pouco de água fervida fria se o bebê aparentar ter muita sede (depois dos 6 meses de idade, poderá dar-lhe água directamente da torneira). Se pretender dar ao bebê sumo de fruta, este deverá ser bastante diluído (1 parte de sumo de laranja puro em 10 partes de água), apresentado num copo e limitado às refeições.

Bebidas que não são recomendadas

Sumos para bebés, bebidas à base de ervas para bebés

Contêm açúcar e podem ser prejudiciais para os dentes em desenvolvimento se forem utilizadas com frequência ou apresentadas no biberão.

Bebidas de fruta para diluir açucaradas

Contêm açúcar e podem ser prejudiciais para os dentes em desenvolvimento. Se as utilizar, devem ser muito bem diluídas e apresentadas num copo.

Bebidas que não deve dar ao bebé

Colas, refrigerantes e bebidas com gás, incluindo bebidas de “dieta” e bebidas de fruta sem açúcar

Estas bebidas são ácidas e podem ser prejudiciais para os dentes. As bebidas de “dieta” e as bebidas de fruta sem açúcar também têm elevados teores de adoçantes artificiais, que não são adequados para bebês e crianças.

Chá e café

Podem reduzir a quantidade de ferro absorvido pelo organismo.

Águas engarrafadas

Podem conter altos níveis de minerais, pelo que não são adequadas para bebês. As águas engarrafadas com gás são ácidas e também podem ser prejudiciais para os dentes.

Leite de cabra e ovelha

Faltam-lhes vitaminas e minerais essenciais, que são necessários para o crescimento e o desenvolvimento dos bebês.

(p.18)

O desmame e a transição para uma dieta vegetariana

O desmame do bebê e a transição para uma dieta vegetariana significa que terá de ter um cuidado adicional para garantir que o bebê tem acesso a todas as proteínas, vitaminas, ferro e outros minerais de que necessita.

As mães *vegan* que estão a amamentar devem certificar-se de que ingerem uma quantidade adequada de suplemento de vitamina B12, já que os requisitos aumentam durante a gravidez e a amamentação. Pode obter mais informações e conselhos junto do seu técnico de saúde ou na Vegan Society (www.vegansociety.com).

(p.19)

Pode continuar a amamentar o seu bebê durante o tempo que desejar. Os bebês que estão a ser desmamados e habituados a uma dieta vegetariana devem continuar a ser alimentados com leite materno ou com uma fórmula infantil adequada até aos 2 anos de idade (até aos 5 anos, no caso das crianças com dieta *vegan*). A partir dos 6 meses, o bebê deverá beber o leite de um copo. Consulte também a secção sobre suplementos de vitaminas na página 21.

Alternativas à carne, frango e peixe

Algumas das alternativas abaixo discriminadas deverão ser incluídas nas refeições diárias:

- puré de leguminosas, tais como lentilhas, ervilhas, feijões, p. ex., lentilhas vermelhas, grão-de-bico (se decidir proceder ao desmame antes dos 6 meses, estes são os **únicos** alimentos desta lista que poderá utilizar);
- *tahini* – pasta de semente de sésamo;
- frutos secos muito bem moídos (a menos que exista na família historial de alergia – consulte a nota sobre frutos secos na página 8);

- ovos bem cozinhados – a clara e a gema devem ter uma consistência sólida;
- tofu;
- proteína de soja (PVT);
- Quorn em puré/picado.

A vitamina C ajuda o organismo a absorver o ferro destes alimentos, por isso é importante que inclua fruta, legumes ou sumo de laranja puro diluído e sem açúcar às refeições (os bebés com menos de 6 meses não devem ser alimentados com citrinos nem com os respectivos sumos).

(p.20)

Crianças com problemas para comer

É bastante normal os bebés recusarem os alimentos ocasionalmente.

Abaixo, poderá encontrar algumas sugestões para lidar com os bebés que levantam problemas às refeições.

- Evite os snacks frequentes entre refeições e certifique-se de que o bebé não passa o dia a ingerir líquidos – estas duas situações podem reduzir o apetite do bebé às refeições principais.
- Faça refeições regulares – as crianças necessitam de rotina.
- Mantenha as porções reduzidas – os bebés não conseguem ingerir grandes quantidades de alimentos de uma só vez.
- Não fique preocupado se o bebé recusar os alimentos – levante a mesa tranquilamente e deite fora os alimentos. Não ofereça uma alternativa – espere até à refeição ou snack seguinte.
- Se o bebé recusar um alimento, experimente o mesmo uns dias mais tarde – poderão ser necessárias várias tentativas até o bebé aceitar.
- Certifique-se de que não há nada que o distraia, p. ex., brinquedos ou a televisão ligada.
- **Nunca obrigue o bebé a comer.**

Para a maioria das crianças, esta fase será passageira, por isso tente não se preocupar sem necessidade. No entanto, se estiver mesmo preocupado quanto aos hábitos alimentares do bebé, p. ex., se ele estiver a perder peso, consulte o seu médico de família ou visitador de saúde, ou então solicite uma consulta com um dietista.

(p.21)

Suplementos vitamínicos

Até aos 6 meses de idade, o bebé receberá todas as vitaminas necessárias do leite materno ou fórmula infantil. À medida que cresce, a quantidade de vitaminas necessárias aumenta.

Todos os bebés necessitam de vitaminas A e D adicionais a partir dos 6 meses. Estas vitaminas adicionais já são adicionadas à fórmula infantil, pelo que os bebés alimentados pelo biberão com pelo menos 500ml (16 fl oz) de fórmula por dia não necessitarão de suplementos de vitaminas até completarem 1 ano. Os bebés alimentados com o leite materno devem receber suplementos de vitaminas A e D a partir dos 6 meses de idade.

É difícil garantir que as crianças pequenas tenham uma dieta variada, pelo que entre o primeiro e o quinto anos de vida se recomenda a adição de suplementos de vitaminas A e D. Consulte o seu visitador de saúde.

É fundamental que todas as crianças sujeitas a uma dieta *vegan* recebam suplementos de vitamina B12 e riboflavina.

(p.22)

Desmame entre 4–6 meses

Não se recomenda o desmame antes dos 6 meses. No entanto, se optar por proceder ao desmame antes dos 6 meses, há diversos alimentos que deverá evitar, já que existem probabilidades de prejudicarem o bebé ou provocarem alergias. **Nunca deverá proceder ao desmame antes dos 4 meses (17 semanas).** Continue a dar leite materno sempre que ele desejar ou então dê-lhe a quantidade habitual de fórmula infantil (pelo menos 600ml ou 20 fl oz).

Alimentos que devem ser evitados antes dos 6 meses:

- **Alimentos que contêm glúten**, p. ex., farinha de trigo, pão, cereais de pequeno-almoço com trigo, bolachas, esparguete e outras massas (p. ex., massa enlatada em molho de tomate).
- **Frutos secos e sementes, incluindo frutos secos moídos**, manteiga de amendoim e outros produtos de barrar semelhantes (consulte a nota sobre frutos secos na página 8).
- **Ovos.**
- Nesta fase, o **leite de vaca** não pode ser utilizado como bebida nem misturado com os alimentos de desmame.
- **Peixe e marisco.**
- **Citrinos**, incluindo sumos, por exemplo, sumo de laranja.
- **Queijos moles e não pasteurizados.**
- **Sal** (consulte as notas na página 8).
- **Açúcar** (consulte as notas na página 8).
- **Mel** (consulte as notas na página 8).

- **Para conhecer as alternativas adequadas à carne e ao peixe para as dietas vegetarianas e *vegan*, consulte a página 18.**

Se decidir proceder ao desmame do bebé antes dos 6 meses, comece com uma colher de chá com um alimento adequado (ver abaixo) misturado e com uma consistência macia e fina. Ofereça-a ao bebé antes ou depois da refeição com leite, ou então a meio da refeição, se achar melhor. Se os alimentos estiverem quentes, certifique-se de que **mexe bem** e de que **experimenta a temperatura** antes de dar ao bebé.

(p.23)

Todos os utensílios utilizados na alimentação à colher devem estar muito limpos e também devem ser esterilizados até o bebé completar 6 meses de idade.

Os primeiros alimentos adequados:

- arroz para bebé simples;
- puré de batata, cenoura, pastinaga, nabo, couve-flor;
- puré de banana, fruta cozinhada, p. ex., maçã, pêra, damasco.

À medida que o bebé se for habituando às refeições à colher

À medida que o bebé se for habituando a alimentar-se com uma colher, poderá dar-lhe outros alimentos, tais como:

- carne picada de vaca, porco, borrego, frango;
- puré de ervilhas, feijão verde, lentilhas;
- puré de brócolos, couves-de-bruxelas, espinafres.

Se estiver a habituar o bebé a uma dieta vegetariana, consulte a página 18.

A carne de vaca e de aves deve ser bem cozinhada, p. ex., estufada, e depois reduzida a puré com a água do cozinhado. Não adicione sal nem caldos.

Aumente gradualmente as refeições à colher para 2 a 3 vezes por dia. A quantidade disponibilizada deve basear-se no apetite do bebé. É importante proceder à transição do puré para alimentos esmagados e mais granulados, à medida que o bebé se for habituando a ingerir alimentos à colher.

A partir dos 6 meses, é necessário introduzir vários outros alimentos no intuito de garantir que o bebé recebe todas as vitaminas e minerais necessários para um crescimento e desenvolvimento saudáveis.

É fundamental que comece a introduzir novos alimentos e texturas, conforme se explica nas páginas 7 a 14.

(Back cover)



Health Promotion Agency for Northern Ireland

18 Ormeau Avenue, Belfast BT2 8HS.

Tel: 028 9031 1611 (voice/minicom). Fax: 028 9031 1711

www.healthpromotionagency.org.uk

Elaborado pela Health Promotion Agency for Northern Ireland, Northern Ireland Paediatric Group Dietitians and Community Dietitians, em associação com os visitantes de saúde e o Regional Oral Health Promotion Group.

03/07