

Primeira alimentação do bebé: dicas úteis

A aventura começa agora! Como é divertida a introdução de alimentos sólidos do seu bebé e vê-lo a adaptar-se aos novos sabores e texturas. Descobrirá novas expressões faciais que nunca tinha visto. Compilámos uma lista útil dos itens essenciais para a primeira alimentação do bebé para ajudar no desmame.

- Se decidir começar com purés, um liquidificador ou uma varinha mágica podem facilitar bastante as coisas.
- Os esmagadores manuais e os passe-vites também são bons para os purés — e ajudam-na a exercitar-se!
- Tigelas de plástico adequadas para a máquina de lavar loiça, o micro-ondas e o congelador. Aquelas com ventosas no fundo podem ajudar a amenizar a fase de lançamento de alimentos.
- Colheres de plástico ou borracha pequenas e macias com pontas arredondadas — são suaves para a delicada boca e gengivas do bebé e para o início da alimentação.
- Poderá ser mais útil comprar uma colher com cabo longo para introduzir nos frascos.
- Se for adepta das tecnologias, pode comprar colheres que mudam de cor quando a comida está muito quente, embora deva sempre verificar a temperatura primeiro.
- Os babetes de plástico fáceis de limpar podem ajudar a reduzir as trocas de roupa. O desmame é uma confusão — os bebés gostam de brincar com a comida, mas faz tudo parte da diversão.
- Os babetes de pano são úteis para limpar as bochechas sujas — compre alguns para alternar com a roupa.

- Um avental para manter as suas roupas limpas e impecáveis.

- Bandejas de cubos de gelo para congelar porções de purés e sacos de congelamento para armazenar os cubos — excelentes para cozinhar em lotes.

- Copo para bebé – Os bocais de fluxo livre (sem válvula) ajudam a proteger os dentes. Esteja preparada para pequenos derrames.

- As bolsas reutilizáveis são ótimas para quando estiver fora de casa — encha-as com os seus próprios purés caseiros.

- As tigelas para bebés com tampas justas são essenciais quando viaja com o bebé.

- Tigelas de plástico maiores para a fase 3 do desmame — o ideal é adquirir um par com divisórias.

- Cadeira alta para bebé — procure uma com precintas fortes, que seja fácil de dobrar, tenha bandeja amovível, coberturas e almofadas fáceis de limpar e configurações de altura ajustáveis para quando o bebé crescer.

- Um horário de alimentação afixado no frigorífico para controlar o que o seu bebé experimentou e com que frequência. Pode levar até oito tentativas para que o bebé se habitue a um novo sabor, por isso não desista.

- Assento elevatório para bebé. Quando o bebé for mais velho, pode prender um assento elevatório para bebé à sua cadeira, para que possam desfrutar das refeições juntos.

- Tapetes de proteção ou uma cortina de chuveiro. Não são essenciais mas se o seu bebé gostar de atirar comida, ficará aliviada por ter um destes. Já dissemos que o desmame é uma autêntica confusão?

- Agora que já tem o kit, leia a nossa [lista sobre como e quando iniciar a alimentação complementar](#).

^[1]

[1] <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/alimentacao-complementar>