

## Como iniciar a alimentação complementar

O início da alimentação complementar é um momento emocionante. Eis as principais dicas da nossa nutricionista residente sobre como e quando iniciar a alimentação do bebé.

- Aguarde até o bebé ter cerca de seis meses, pois o seu bebé precisará de uma boa coordenação dos olhos, das mãos e da boca. Verifique se o seu bebé consegue ficar sentado e manter a cabeça firme.
  
- Quer decida começar com purés, alimentos para comer à mão (também conhecido como "desmame conduzido pelo bebé") ou uma combinação dos dois, a variedade é fundamental, para que o bebé possa receber os nutrientes necessários.
  
- No início, alimente o bebé com alimentos sólidos apenas uma vez por dia e aumente, gradualmente, a quantidade e a variedade de alimentos, respondendo aos sinais do bebé.
  
- Como orientação de referência, comece com cerca de 5 a 10 colheres de chá de alimentos (cerca de 30 g) numa refeição. Depois, poderá aumentar para duas refeições por dia e, em seguida, até três refeições por dia.
  
- Certifique-se de que o bebé não está cansado aquando da primeira alimentação — pode demorar um pouco para que se habitue à comida de colher, por isso é fundamental ser paciente.
  
- O seu bebé fica com mais fome e mais alerta, pelo que é uma boa altura para experimentar novos alimentos.
  
- Sente o bebé na posição vertical numa cadeira alta, sem distrações, como a televisão, telemóveis ou tablets.

- Primeiro, dê-lhe um pouco do seu leite habitual para o deixar relaxado e saciar o apetite.
  
- Na primeira alimentação, experimente puré de vegetais. Os dados mais recentes indicam que o desmame com vegetais ajuda a definir preferências alimentares saudáveis mais tarde. Esperemos que sim!
  
- Tente introduzir um único vegetal amargo novo todos os dias durante uma semana, por exemplo, brócolos, pastinaga, beterraba ou abobrinha. Mantenha a câmara a postos — poderá captar algumas expressões engraçadas.
  
- Repita este processo na segunda semana para o bebé se habituar a vegetais amargos.
  
- Lembre-se de que pode levar até oito tentativas para que o bebé aceite um novo sabor, por isso não desista!
  
- Mantenha um horário de alimentação afixado no frigorífico para controlar o que o seu bebé experimentou e com que frequência.
  
- Experimente apenas um alimento novo de cada vez. Pode combinar sabores depois de algumas semanas, quando souber que são bem aceites.
  
- Elogie o bebé quando este experimenta algum alimento novo.
  
- A dieta alimentar complementar do bebé deve incluir os grupos de alimentos essenciais: frutas, vegetais, cereais e alimentos ricos em amido, laticínios, carnes, peixes e alimentos ricos em proteínas e gorduras.
  
- A variedade é a chave para garantir que o bebé recebe os nutrientes certos para o crescimento e o desenvolvimento, tais como o ferro, o cálcio, a vitamina C, a vitamina A, a vitamina D e os ácidos gordos ómega 3.
  
- Vegetariana ou vegana? Certifique-se de que inclui uma variedade de alimentos, como ovos, nozes ou sementes, produtos à base de soja (tofu), alimentos à base de cereais, leguminosas como feijão, ervilhas e lentilhas, para garantir que o bebé recebe todos os nutrientes necessários.

- Se estiver a dar ao bebé uma dieta vegetariana ou vegana, ele poderá necessitar de suplementos adicionais, por isso deve procurar aconselhamento junto do seu médico.
  
- Os bebés podem comer nozes a partir dos seis meses, desde que sejam trituradas ou moídas finamente. Se o bebé tiver eczema ou tiver antecedentes de alergias na família, fale primeiro com o seu médico.
  
- Alimentos a evitar? As nozes, lichias e uvas inteiras são um perigo de asfixia — certifique-se que são picadas. Patês, mariscos crus e queijos curados com bolores ou não pasteurizados apresentam um pequeno risco de intoxicação alimentar, portanto não são adequados para bebés com menos de dois anos.
  
- Seja um bom exemplo a seguir. Os bebés são curiosos, por isso, se estiver a apreciar a comida no seu prato, provavelmente ficarão com mais vontade de comer.
  
- Lembre-se de que, aos 6-8 meses, dois terços das calorias do seu bebé ainda proveem do leite materno ou do leite de substituição. Assim sendo, dê prioridade à qualidade em detrimento da quantidade nos alimentos que lhe dá.
  
- Planeia dar-lhe alimentos para comer à mão? Siga a nossa [lista do desmame conduzido pelo bebé](#). <sup>[1]</sup>

**URL de origem:** <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/alimentacao-complementar>

#### **Ligações**

[1] <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/desmame-pelo-bebe>