

Partilhe Artigo

X



Já sei descodificar a “linguagem” do bebé!

Até o meu bebé começar a falar é difícil adivinhar apenas pelos sorrisos e choros se está bem alimentado ou se ainda está com fome. Podem ajudar-me a decifrar a linguagem do meu bebé?

<https://www.nestlebebe.pt/6-12-meses/artigo/ja-sei-descodificar-linguage...> [1]

[2] [3] [4]



Já sei descodificar a “linguagem” do bebé!

Até o meu bebé começar a falar é difícil adivinhar apenas pelos sorrisos e choros se está bem alimentado ou se ainda está com fome. Podem ajudar-me a decifrar a linguagem do meu bebé?

Sexta-feira, 1 de Abril de 2016

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Partilhar](#)

O meu bebé comeu o suficiente?

Durante os primeiros meses de vida, todos os pais fazem a mesma questão: será que o meu bebé comeu o suficiente? Nem sempre é fácil encontrar uma resposta quando "tudo" o que o seu pequenino sabe fazer é palrar, sorrir e chorar. Mas existem, mesmo assim, certos sinais externos característicos que podem indicar se o seu bebé está a comer ou não na quantidade adequada. Alguns desses sinais são: a maneira como mamam, a frequência com que fazem as refeições, a regularidade das suas fezes, a velocidade de crescimento, etc. Aqui fica uma visão geral dos principais sinais segundo a idade do bebé.

Que sinais devo procurar?

0 – 4 Meses:

- Primeira questão: O seu bebé mama com frequência? O bebé deve mamar de 8 a 12 vezes em 24 horas durante o primeiro mês (de 5 a 7 biberões de cerca de 90 ml cada) e posteriormente de 6 a 8 vezes em 24 horas (ou cerca de 5 biberões de 150ml cada).
- Durante a mamada, os bebés devem engolir de forma frequente, profunda e regular. No caso da amamentação por biberão, observe a tetina do biberão que enche e esvazia quando o bebé engole.
- Durante os primeiros meses, um bebé que está a ser amamentado vai fazer chichi 5 a 6 vezes por dia e os seus intestinos vão funcionar pelo menos cada vez que come. As suas fezes apresentam um aspeto granuloso suave e uma cor amarela clara. A partir do 3º mês, o bebé vai fazer pelo menos 4 vezes chichi e os intestinos vão funcionar uma ou duas vezes por dia.
- No caso de um bebé amamentado por biberão, os seus intestinos vão funcionar cerca de 2 vezes por dia e as fezes apresentam um aspeto mais denso e moldado e uma cor entre o amarelo claro e o castanho claro.

Se o bebé chora pouco, dorme regularmente e de forma tranquila e se mantém acordado antes ou depois de ter comido, quer dizer que está bem alimentado! As curvas de crescimento do peso a altura vão seguir o seu progresso regular.

4 – 6 Meses

Há medida que o seu bebé cresce, as suas necessidades energéticas e nutricionais também aumentam. Assim, o bebé também vai comer mais ao longo do dia. O apetite varia de bebé para bebé, e por isso aqui ficam algumas referências para saber se o seu bebé necessita ou não de comer mais:

- O seu bebé mama 5 a 6 vezes por dia ou toma 5 biberões por dia com 180 a 210 ml de leite infantil adequado. Os seus intestinos funcionam pelo menos 1 vez em cada 24 horas e faz chichi várias vezes.
- Choram quando têm fome ou sede e ao final do dia (“angústias noturnas”), mas conseguem acalmar-se. Não acordam sistematicamente durante a noite.
- As curvas de crescimento do peso e da altura mostram uma progressão regular. Pode começar a dar as papas de cereais sem glúten para bebés nesta idade.

E o seu desenvolvimento psicomotor?

Se o bebé estiver a comer bem, vão desenvolver-se corretamente! Nesta idade, deve ser capaz de agarrar objetos por vontade própria e levá-los à boca. Eles adoram fazer sons com a voz.

6 - 8 Meses

Apesar de aos 6-8 meses iniciar-se a diversificação alimentar, o leite materno e/ou leite infantil continua a ser importante para o seu desenvolvimento físico. Aqui ficam alguns indicadores de que o bebé está a alimentar-se corretamente:

- O seu bebé toma cerca de 3 biberões com cerca de 210 ml de leite infantil adequado por dia (ou o equivalente a 4 a 6 mamadas) e de forma gradual faz 2 refeições por dia mais 1 merenda.
- Faz chichi várias vezes ao dia e os seus intestinos funcionam de forma regular, pelo menos uma vez por dia.
- Bebe o biberão até à última gota: pode ainda ter um pouco de fome. Na próxima toma do biberão experimente preparar mais 30 ml ao biberão, em relação à quantidade que preparou, para ver se o bebé consegue terminá-lo. Se sim acrescente esta quantidade em todos os próximos biberões.

No entanto se tem dúvidas, peça conselho ao profissional de saúde que acompanha o bebé.

O seu bebé ainda não se adaptou à colher? Não se preocupe: Deve continuar a introduzir os novos alimentos sólidos, passo a passo, e se o bebé só petisca os alimentos, complemente as refeições com um biberão de leite. As curvas de crescimento do peso e da altura ajudam a

seguir uma progressão regular.

E o seu desenvolvimento psicomotor?

Nesta idade o bebé adora tentar sentar-se, agarra as suas mãos quando você as estende e reconhece as expressões faciais. As caras de pessoas que não conhecem podem assustá-lo.

8 - 12 Meses

Em apenas 12 meses o seu bebé vai duplicar a sua altura e triplicar o seu peso! Quer tenha um apetite enorme ou pequenino, aqui seguem as principais referências a ter em atenção:

- O seu bebé toma 2 biberões de cerca de 250 ml de leite infantil adequado por dia e gradualmente faz 2 refeições completas (almoço e jantar) e mais uma ou duas merendas.
- Faz chichi várias vezes ao dia e os seus intestinos funcionam de forma regular, pelo menos uma vez por dia.
- As curvas de crescimento do peso e da altura seguem uma progressão regular.

Se o bebé ainda acorda regularmente durante a noite: já pensou que pode ter problemas de digestão porque comeu a última refeição ou bebeu o seu biberão demasiado rápido ou porque era demasiada quantidade? Observe-o com atenção nas próximas refeições e comente este tema com o profissional de saúde do bebé.

Parece que o bebé quer comer entre as refeições? Aumente a quantidade de vegetais, frutas ou de cereais e derivados a cada refeição e eventualmente adicione mais 30 ml de leite infantil aos dois biberões. Comece também a introduzir purés com uma textura menos homogénea (vegetais e frutas) o que lhe dará um novo leque de sabores e texturas e contribuirá para uma maior saciedade do bebé.

E o seu desenvolvimento psicomotor?

O seu passamento preferido nesta idade é agarrar objetos, deixá-los cair e vê-la a apanhá-los! Também está a descobrir as alegrias de ser capaz de estar sentado e deitado e começa a gatinhar. Conseguem apontar para as coisas que lhe despertam interesse.

A partir dos 12 Meses

O seu bebé está cada vez mais crescido! No entanto, não come a mesma quantidade que um adulto. De uma forma geral, a alimentação do seu bebé com 12 meses deve consistir em:

- De manhã o bebé toma um biberão de 240 ml de leite infantil adequado.
- O almoço e jantar idealmente devem ser compostos por uma sopa de legumes, prato completo e uma peça de fruta.
- Faz um pequeno lanche a meio-da-tarde e por vezes a meio-da-manhã, se não perturbar o seu apetite para o almoço.
- Aproveite o desejo crescente da criança pela independência para introduzir progressivamente os alimentos em pequenos pedaços.

- Faz chichi várias vezes ao dia e os seus intestinos funcionam de forma regular, pelo menos uma vez por dia.

E o seu desenvolvimento psicomotor?

O seu equilíbrio está a melhorar de dia para dia. Cada vez vai adquirindo mais destreza com as suas mãos. Consegue dizer adeus, fazer movimentos simples com as mãos, agarrar o biberão e começa a empilhar cubos. Consegue ficar de pé agarrando-se aos móveis e/ou consegue gatinhar rapidamente. Diz as primeiras palavras, muitas vezes são mamã e/ou papá, o que o torna muito feliz! As curvas de crescimento do peso e da altura seguem uma progressão regular.

Parece que a sua criança nunca está satisfeita? É normal! Está a atravessar uma fase de intenso crescimento e movimenta-se cada vez mais e mais, até começa a caminhar. E, por isso, tem de compensar todo o gasto energético. Assegure-se que recebe o equilíbrio adequado de vegetais, frutas, cereais e seus derivados e produtos lácteos.

Ler mais ^[6]

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/6-12-meses/artigo/ja-sei-descodificar-linguagem-do-bebe>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/6-12-meses/artigo/ja-sei-descodificar-linguagem-do-bebe>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/6-12-meses/artigo/ja-sei-descodificar-linguagem-do-bebe&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/sb10065923c-001_20.jpg&description=Já sei descodificar a “linguagem” do bebé!

[3] <https://twitter.com/share?text=J%C3%A1%20sei%20descodificar%20a%20%E2%80%9Clinguagem%E2%80%9D%20de%206-12%20meses/artigo/ja-sei-descodificar-linguagem-do-bebe>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/6-12-meses/artigo/ja-sei-descodificar-linguagem-do-bebe>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/7181>

[6] <https://www.nestlebebe.pt/javascript%3A%3B>