

## Curiosidades...

Até aos 4 a 6 meses após ao nascimento, o leite materno é o alimento mais adequado e completo.

Um ganho de peso correcto e a ausência de problemas digestivos indicam que o aleitamento está a ser suficiente.

Quando a mãe não pode amamentar, o leite materno deve ser substituído por um leite artificial adaptado. Este apesar de não possuir as vantagens do leite materno é o mais semelhante. PEÇA AJUDA AO SEU PEDIATRA NA ESCOLHA DO LEITE

O leite de vaca é completamente desaconselhado antes do 1º ano, porque não fornece os nutrientes nas proporções adequadas, não está adaptado à imaturidade renal nem digestiva do bebé, e pode provocar alergias.

A introdução de novos alimentos deve ser orientada pelo pediatra que acompanha a criança e não deve iniciar antes dos 4 meses, nem ser adiada para depois dos 6 meses.

Mas, o leite continua a ser importante, pois é rico em proteínas e cálcio.

O intervalo entre a introdução de cada novo alimento deve ser de 5-7 dias, para detectar possíveis alergias

Assim que introduzir alimentos sólidos (ex.: papa de farinha, puré de legumes,...), dê água ao seu bebé pelo copo ou à colher.

Enquanto amamenta exclusivamente não há necessidade de dar água, excepto se sentir que a temperatura ambiente está muito quente, se o bebé tiver diarreia (para repor as perdas) ou se as suas fezes forem muito duras e secas.

Alguma dúvida que tenha os técnicos da PEANDRA estão disponíveis para ajudá-lo!

A PEANDRA é uma sociedade privada angolana com a administração a cargo do Dr. Manuel Leite Cruzeiro, Pediatra.

Serviços oferecidos:

Consultas:

- ☞ Check-up médico
- ☞ Cirurgia pediátrica
- ☞ Consulta do viajante
- ☞ Consulta de hematologia
- ☞ Gastroenterologia pediátrica
- ☞ Neurologia pediátrica
- ☞ Ortopedia pediátrica
- ☞ Otorrinolaringologia pediátrica
- ☞ Pediatria Geral
- ☞ Pneumologia pediátrica
- ☞ Vacinação

Exames:

- ☞ Laboratoriais
- ☞ Electroencefalografia (EEG)



**Alimentação no 1º ano de vida**

**Introdução de novos alimentos quando e como?**

# Calendário alimentar

## 4 - 6 Meses

5-6 Refeições de leite materno (ou adaptado)  
1 Refeição de papa de farinha sem glúten (milho ou arroz)

## 5 - 7 Meses

4-5 Refeições de leite materno (ou adaptado)  
1 Refeição de papa de farinha  
1 Caldo de legumes

Deve-se começar por um caldo simples, feito com batata, cenoura, abóbora e com uns grãos de arroz bem cozido (porque é mais fácil de digerir do que a batata; se o bebé tiver prisão de ventre não coloque arroz), temperado com um "fio" de azeite, adicionado no final para que não ferva, e sem sal. Há intervalos regulares, vão-se acrescentando outros legumes (ex. cebola) e hortaliças (preferencialmente as de cor mais clara, porque são mais tenras e fáceis de digerir, como a alface, couve branca, alho-francês, feijão verde) Mais tarde, pode-se ir introduzindo outras hortícolas À medida que se introduz um novo alimento, vai-se tornando o caldo mais espesso, até adquirir a consistência de um puré.

## 6 - 8 Meses

3-4 Refeições de leite materno (ou adaptado)  
1 Refeição de papa de farinha  
2 Refeições com: puré de legumes + fruta

**Aos 8 meses** pode-se adicionar ao puré de legumes 30g de carne magra (frango, peru, coelho), bem cozida. Inicialmente retira-se esta após a cozedura para que a criança se vá adaptando ao sabor. Mais tarde tritura-se com o puré. Posteriormente pode-se ir introduzindo carne de borrego, vaca e cabrito. O porco só está indicado a partir dos 2 anos.



## 7 - 9 Meses

2-3 Refeições de leite materno (ou adaptado)  
1 Refeição de papa de farinha  
1 Refeição com: puré de legumes + fruta  
1 Refeição com: carne ou peixe ou ovo + batata cozida ou farinha-de-pau ou arroz ou massa ou açorda + hortícolas cozidos (ex. puré de cenoura,...) + fruta

A gema de ovo deve ser introduzida aos 9 meses. Deve-se iniciar por ¼ da gema, esfarelada na sopa ou no prato, e ir aumentando a quantidade gradualmente.

O ovo inteiro (gema e clara) só se deve dar a partir dos 12 meses, porque a clara contém proteínas eventualmente causadoras de alergias. Não se deve dar mais de 2 a 3 ovos por semana.

Iogurtes ou outros derivados do leite, nomeadamente queijo, só devem ser dados após os 9 meses.

## 8 - 11 Meses

1-2 Refeições de leite materno (ou adaptado)  
1 Refeição de papa de farinha ou 1 iogurte + fruta  
2 Refeições com sopa de legumes (sem adição de carne ou peixe, temperado com azeite) + carne ou peixe ou ovo + batata cozida ou farinha-de-pau ou arroz ou massa ou açorda + hortícolas cozidos (ex. puré de cenoura...) + fruta

**Aos 10 meses**, deve-se introduzir o peixe, inicialmente cozido à parte e misturado no puré de legumes, de modo a tornar o sabor mais familiar. Pescada, marmota, linguado, faneca, solha são exemplos de peixes habitualmente bem aceites pelo bebé. Pode utilizar peixe congelado, pois o seu valor nutricional é semelhante ao do peixe fresco. Utilize postas, mas verifique sempre se foram retiradas todas as espinhas.

**A partir dos 11 meses** as leguminosas (feijão, grão, lentilhas, ervilhas e favas), bem demolhadas e cozidas, e no início esmagadas com um garfo, podem ser servidas 2 vezes por semana e em pequenas quantidades, acompanhadas de produtos hortícolas ou arroz.



## Após os 12 Meses

Alimentação familiar

Leite de crescimento ou leite vaca gordo ou meio gordo UHT (500mL)

Após o 1º ano de vida pode-se iniciar um leite de crescimento (analisar o rótulo e escolher um que não tenha adição de açúcar nem de mel) ou o leite de vaca gordo ou meio gordo e UHT, pois o organismo do bebé já adquiriu a maturidade necessária.

É importante que o bebé continue a beber pelo menos 500 ml de leite por dia.

A culinária deverá ser simples, com poucos condimentos e pouca gordura. Devem ser evitados os fritos e refogados, dando preferência aos cozidos, grelhados ou estufados, tais como jardineiras, caldeiradas e ensopados (em lume brando e com tudo em cru), temperados com ervas aromáticas (ex.: salsa, orégãos, louro,...), alho, cebola, cebolinho.

Durante o primeiro ano de vida, não se deverá adicionar sal nem açúcar ou outros adoçantes aos alimentos, visto estes já os possuírem naturalmente.

O mel nunca deve ser dado antes do 1º ano de vida pois pode conter substâncias (esporos) causadoras de botulismo (doença perigosa).

Nunca se deve oferecer bebidas alcoólicas nem bebidas com cafeína (ice tea, café, colas) à criança.