



Chefe  
de  
Papinha



# 10 DICAS PARA UMA INTRODUÇÃO ALIMENTAR DE SUCESSO



Como ensinar seu bebê a amar os alimentos desde o início



**1 A introdução alimentar deve ser a partir dos seis meses, mas a prontidão muda de bebê para bebê.**

Respeite o tempo de adaptação do seu filho. Muita gente antecipa a introdução por pensar que “o bebê demora para engatar”, mas muitas vezes ele demora por não estar pronto. Acredite, uma semana a mais ou a menos faz toda a diferença na aceitação.



**2 Nunca bata os alimentos no liquidificador.**

A papinha muito cremosa ou quase líquida não é indicada por não estimular a mastigação. Além disso, muitos bebês querem pegar os alimentos com as mãos e isso é mais fácil com pedaços. Bebês devem ser incentivados a mastigar desde o início, mesmo que demorem para aceitar a comida assim ou comam pouco.



**3 Em relação às frutas, evite as papinhas prontas de frutas.**

Seu bebê deve conhecê-las como elas são de verdade e podem comer a fruta amassadinha, raspada com a colher, sugando ou lambendo diretamente da fruta e até segurando com a própria mão, mesmo que ele coma menos no início. É a melhor maneira de ensinar seu bebê a gostar de fruta. Nada de deixar todas com a mesma textura.



**4 Evite artifícios criados pela indústria com intuito de “facilitar a vida da mãe”, mas que podem prejudicar a introdução alimentar.**

Seu bebê não precisa de uma redinha para você colocar a fruta dentro para ele chupar e também não é necessário gastar uma fortuna com máquinas de fazer papinha que trituram tudo e nem comprar as colheres "dosadoras" de papinha.



**5 Engasgos fazem parte e é importante estar tranquila e não deixar de incentivar a mastigação.**

Na verdade, o mais comum é o reflexo de gag (a chamada ânsia), que protege seu filho do engasgo real e faz parte do aprendizado de mastigar. Esteja sempre perto quando seu filho for comer, mas não ofereça apenas alimentos batidos ou processados.



**6 O bebê não precisa comer um prato cheio de comida, principalmente no início.**

A introdução é o momento de conhecer os alimentos. Aos poucos o próprio bebê aumenta a quantidade de comida por refeição, no tempo dele e de acordo com a saciedade dele. Além disso, o leite materno continua sendo a principal fonte de nutrientes, mesmo depois da introdução alimentar.



**7 Livre-se de distrações na hora da refeição como tablets, televisão ou celular.**

Esse é um momento prazeroso entre você e o seu filho e deve ser relaxante, gostoso, de bagunça e experimentação. Coloque o bebê no cadeirão no local aonde costumam fazer as refeições da família e dedique esse tempo a vocês. O bebê deve, inclusive, participar das refeições de toda a família.



**8 Nunca force seu filho a comer.**

Se ele está demonstrando sinais claros de que está satisfeito, respeite. Nunca dê fruta ou comida a um bebê que está chorando, visivelmente irritado. Mais tarde, quando ele estiver tranquilo, você tenta novamente. Isso é fundamental para que ele crie uma relação de prazer com os alimentos. Contenha seu desespero para que ele coma tudo - e isso vale para sempre.



**9 Deixe seu bebê se lambuzar!**

Crianças que se sujam comem melhor e criam uma relação mais bacana com os alimentos. Deixe os alimentos ao alcance dele para que ele pegue com as mãozinhas. Não fique com o prato na sua mão e nem limpe seu bebê a cada colherada. A bagunça faz parte do aprendizado e em poucas semanas a bagunça será menor e a ingestão de alimentos, maior.



**10 Não fique na comidinha amassada por muito tempo.**

O bebê deve ser incentivado a mastigar desde o início. Não se culpe se o seu filho demorar a comer. Ele está explorando um mundo novo. E nem escute os palpites alheios se eles só te deixam angustiada ou confusa. A introdução alimentar é a fase de compartilhar com o seu bebê os momentos à mesa. Aos poucos tudo se encaixa. Confie!