INTRODUÇÃO DE SÓLIDOS

Lansinoh.

O leite materno é tudo o que o bebê precisa nos primeiros 6 meses de vida. A OMS (Organização Mundial da Saúde) e os profissionais da saúde recomendam a amamentação exclusiva – sem a adição de papinhas, suco e outros alimentos – pelos 6 primeiros meses, já que o sistema digestivo do bebê ainda não está maduro o suficiente para processar outros alimentos corretamente.

Após os 6 meses, o leite materno ainda possui os componentes essenciais que o bebê precisa, e a introdução de sólidos deve ser iniciada para que o bebê comece a se acostumar com sabores e texturas, mas não é um substituto para a amamentação. Até o sexto mês alguns bebês irão demonstrar interesse em alimentos sólidos.

Além disso, você pode receber uma pressão, bem intencionada, de pessoas próximas para que o bebê comece com os sólidos mais cedo. Mesmo assim, é necessário lembrar que o leite materno ainda é o melhor, e que é muito importante esperar até os 6 meses para introduzir alimentos sólidos. Mesmo que o bebê comece a pegar comida do seu prato, não é um indicador real de que ele esteja pronto para estes alimentos. Repare em outros sinais quando ele atingir a marca dos 6 meses, como a habilidade de sentar-se sozinho, o controle absoluto da cabecinha, e a imitação de movimentos de mastigação.

Quando seu bebê começar a comer alimentos sólidos, não importa a ordem em que eles são introduzidos. No entanto, recomenda-se evitar alimentos muito condimentados ou alergênicos no início - principalmente se houver casos de alergia na família. É muito importante dar frutas e vegetais ao bebê neste início. Para garantir que o bebê esteja recebendo todos os benefícios do seu leite, ofereça o peito (ou o leite materno extraído) primeiro e, somente depois, os alimentos sólidos. Se você oferecer os sólidos antes, pode acontecer do bebê se sentir saciado, mas sem ter absorvido os nutrientes do leite materno.

Para manter-se atenta às reações negativas, ofereça um alimento sólido de cada vez, pois se houver alguma reação você saberá qual alimento está causando isso. Certifique-se de não oferecer nada que possa representar um risco de asfixia.