

SINAIS DE PRONTIDÃO

Tudo o que você precisa saber!



Bianca Almeida
Nutricionista Materno-Infantil

Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria há maneiras de identificar se o seu filho(a) está pronto para **iniciar a introdução alimentar**.

- ✓ Se sentar com pouquíssimo ou nenhum apoio;
- ✓ Ter controle da cervical ou da cabeça firme;
- ✓ Saber levar objetos à boca;
- ✓ Mostrar interesse pelos alimentos;
- ✓ Não ter o reflexo de extrusão forte;
- ✓ Ter 6 meses de idade completos.

Atenção!!!

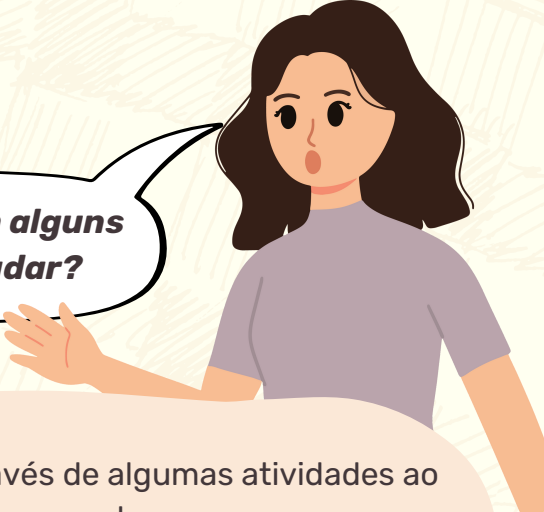
Nada justifica uma introdução alimentar precoce. Independente da escolha do método da introdução alimentar, **é importante respeitar todos os sinais**.

Até 1 ano de idade o alimento principal será o leite materno e/ou a fórmula infantil, sendo assim, os outros alimentos serão apenas complementares.

Não tenha pressa. Respeite o tempo do bebê.



Bianca Almeida
Nutricionista Materno-Infantil



Nutri, meu bebê já tem alguns sinais. Como posso ajudar?

Você pode estimular através de algumas atividades ao longo do dia em distintos momentos.

É MEGA importante que o bebê esteja ativo, disposto e curtindo o que está sendo proposto.

1. CONFIE NO SEU BEBÊ
2. DÊ AUTONOMIA PARA QUE ELE SE DESENVOLVA
3. RESPEITE SEU RITMO
4. MUITA ATENÇÃO ÀS NECESSIDADES DELE
5. EXERCÍCIOS QUE AJUDARÃO O SEU A BEBÊ A SENTAR SEM APOIO, A CONTROLAR A CABEÇA E TER INTERESSE PELA COMIDA



Bianca Almeida
Nutricionista Materno-Infantil

1. TREINAR A SUSTENTAÇÃO COM UMA ALMOFADA

→ COLOQUE A ALMOFADA NAS COSTAS DELE E VÁ AFASTANDO. VAI VERIFICANDO ATÉ ONDE ELE CONSEGUE FICAR SENTADINHO.

Essa atividade pode ser realizada no chão, mas com cuidado para o bebê não bater a cabeça, pois no INÍCIO ELE VAI CAIR PARA TRÁS OU PARA OS LADOS e com o tempo ele vai evoluindo e conseguirá se sustentar sozinho.



Bianca Almeida
Nutricionista Materno-Infantil

2. BRINCAR DE BRUÇOS NO CHÃO

Essa brincadeira permite ao seu bebê fortalecer os músculos do pescoço, braços e ombros.

O recomendado é que seja em um lugar confortável, mas firme o suficiente para ele não afundar. Você pode colocar brinquedo próximo compatível com a idade para estimular interesse pela atividade e ficar de olho.

Se seu bebê não estiver acostumado com essa posição pode ocorrer dele não gostar no início. Sendo assim, inicie deixando-o de bruços no seu colo um pouquinho.



Bianca Almeida
Nutricionista Materno-Infantil



3. LEVAR OBJETOS ATÉ A BOCA

Nessa fase é importante que o bebê consiga coordenar os olhos, as mãos e a boca para conseguir levar os objetos e alimentos até a boca.

SE O SEU BEBÊ NÃO LEVA BRINQUEDOS ATÉ A BOCA, PROVAVELMENTE NÃO LEVARÁ A COMIDA TAMBÉM.

Para mudar isso é interessante que você apresente objetos, mordedores, brinquedos e permita que o bebê brinque livremente.

Esses estímulos são gradativos e podem ser realizados em diversos momentos do dia.

Respeitando sempre o interesse e a disposição do bebê.



Bianca Almeida
Nutricionista Materno-Infantil

4. TER INTERESSE PELO ALIMENTO DO ADULTO

É natural que na hora da refeição o bebê fique curioso em ver os seus familiares comendo. Pode ocorrer dele se interessar em pegar algum alimento. No entanto, não significa que seja fome ou queira comer. Isso ocorre porque ele está imitando os movimentos.

Quando você ouvir ou pensar em dizer "o bebê tá aguando" quando vê determinada comida, na verdade é apenas curiosidade. O bebê ainda não sabe o que é comida e nem tem ideia que ela sacia a fome.

Para deixar o bebê mais familiarizado, confortável pelos alimentos antes que comece a aprender a comer é fazer refeições perto do bebê, permitir que ele toque e cheire os alimentos quando possível.



Bianca Almeida
Nutricionista Materno-Infantil

5. REFLEXO FORTE DE EXTRUSÃO (empurrar com a língua)

Se toda vez que você oferece comida para o bebê, ele cospe, é possível que seja necessário esperar mais uns dias para ofertar novamente.

Esse comportamento é conhecido como reflexo de extrusão, reflexo natural dos bebês de empurrar com a língua qualquer coisa que entre na boca.

Você pode oferecer uma colher limpa e verificar como ele reage. Se ele expulsar a colher, significa que o reflexo ainda está presente;

Se a boca dele abre e aceita colher, é provável que o reflexo esteja diminuído ou desaparecido.



Bianca Almeida
Nutricionista Materno-Infantil



Para estimular o seu bebê ofereça mordedores, brinquedos, colher de silicone para seu bebê brincar e levar até a boca.

Atenção!!

Se você sempre oferece o remédio para o seu bebê em determinada colher e você usa a mesma colher para o alimento e ele recusa, pode ser que ele tenha associado a colher ao medicamento. Uma opção é mudar a colher ou oferecer o medicamento em outro utensílio, como conta gotas.



Bianca Almeida
Nutricionista Materno-Infantil