

## Introdução de alimentação complementar

Jack Newman, MD, FRCPC

### Porquê introduzir outros alimentos?

1. Chega uma altura em que o leite materno deixa de preencher todas as necessidades nutricionais do bebé em relação a:
  - Calorias
  - Ferro
  - Zinco
  - Outros dos quais não tenhamos conhecimento?
- ❖ Isto não deveria ser surpreendente ou fazer diminuir o nosso apreço pelo leite materno

### Repare!

- ❖ Isto não significa, como alguns têm sugerido, que já *não* haja valor no leite materno depois dos seis meses (ou do ano de idade)
  - Mais tarde irei explicar porque é que alguns podem ter esta ideia, esta ideia *incorreta*
- ❖ O leite materno *em qualquer altura* pós parto ainda contém:
  1. Calorias, proteínas, hidratos de carbono, vitaminas, minerais
  2. Gorduras apropriadas, incluindo cadeias longas de ácidos gordos poli insaturados em quantidades apropriadas
  3. Fatores de crescimento (vários)
  4. Fatores imunológicos (muitos)
  5. Fatores anti-inflamatórios (vários)

### Não tem valor nutritivo...

- ❖ Será possível que alguns profissionais de saúde afirmem regularmente que não há valor nutritivo no leite materno depois dos seis meses (do ano, etc.)?
- Como é que o corpo da mãe poderá saber mudar o valor nutritivo do leite para água branca a partir seis meses pós parto?

### De um e-mail: um de entre inumeráveis exemplos

- ❖ O meu bebé tem 15 meses, ela dorme, come e bebe bem.
- ❖ A Elena é uma bebé feliz e saudável que adora andar por todo o lado, brincar e ter mimiños
- ❖ Eu amamento-a cerca de quinze (às vezes 20) minutos antes de ela ir dormir
- ❖ O meu pediatra disse-me que isso já não tem qualquer valor nutritivo

### Um estudo recente

- ❖ Mandel D, Lubetzky R, Dollberg S, *et al.* Gordura e energia contidas no leite materno extraído em lactação prolongada *Pediatrics* 2005;116:e432-435  
[www.pediatrics.org/cgi/doi/10.1542/peds.2005-0313](http://www.pediatrics.org/cgi/doi/10.1542/peds.2005-0313)
- Há bastante gordura e também bastantes calorias no leite materno depois do ano de idade
- Isto é óbvio pelo estudo e indubitavelmente verdade mas...
- Pelo menos a uma conclusão dos autores não faz qualquer sentido

### O que é que há de errado com este estudo?

- ❖ Eles compararam as concentrações de gordura em mães com bebês de 3 meses e em bebês amamentados com mais de um ano
- Eles deveriam ter medido as concentrações de gordura nas mães a amamentarem bebês de 3 meses, e outra vez *nas mesmas mães*, depois do bebê ter mais de um ano.
- Porquê?

### Porquê?

- ❖ Porque é provável que as mães que amamentaram por mais de um ano já tivessem maiores concentrações de gordura no seu leite mesmo aos 3 meses.
- Por isso, amamentar foi fácil para elas
- os bebês estavam a aumentar bem de peso
- os bebês não eram agitados
- Este é um problema na conceção
- ❖ Mas há uma conclusão que se destaca que tem suporte
- O leite materno depois de >1 ano de amamentação ainda contém muita gordura e calorías

### E qual é a conclusão que não é sustentada?

- ❖ Os autores sugerem que esta alta concentração de gordura no leite materno pode pôr o bebê em risco de mais tarde vir a ter de aterosclerose
- Esta é uma conclusão que não tem qualquer fundamento
- Os bebês com mais de um ano que não são amamentados não são normalmente alimentados com leite artificial com baixo colesterol mas com leite de vaca com alto colesterol
- Muitas outras evidências sugerem que os bebês amamentados têm baixo risco de vir a desenvolver aterosclerose prematuramente.
- Note-se que os autores foram financiados com dinheiros de leite artificial

### Bebé de 8 meses exclusivamente amamentado



### As calorías contidas no leite materno

- ❖ Algumas mães obviamente produzem leite suficiente ou leite rico em gordura e calorías de tal maneira que os bebês crescem numa taxa fantástica mesmo depois de 6 meses de amamentação em *exclusivo*
- ❖ Outras mães não, e por volta dos seis meses de idade, o bebê irá precisar de calorías extra para que possa crescer adequadamente

### Então porquê introduzir outros alimentos?

2. Há um “problema” bem conhecido na prática pediátrica
  - Pensa-se que existe uma “janela de oportunidade” para introduzir outros alimentos e se se falhar essa janela de oportunidade o bebê não irá comer outros alimentos.
  - A situação surge quando um bebê não está a aumentar, mas recusa-se a comer.
  - Vamos olhar para esta situação mais de perto...

## O bebé que não quer comer outros alimentos

- ❖ Baseado na minha experiência, há dois grupos de bebés com mais de seis meses que recusam comida
- 1. Aqueles que estão a aumentar bem
- 2. Aqueles que não estão a aumentar bem

## 1. Aqueles que estão a aumentar bem

- ❖ Não há qualquer razão para fazermos o que quer que seja a estes bebés, excepto monitorizar o aumento de peso e assegurarmo-nos de que o bebé continua a aumentar adequadamente
- Tentar forçar estes bebés a comerem outros alimentos raramente resulta, e, na verdade, até pode ajudar a que haja uma alteração na recusa de “ainda não estou pronto” para “eu não vou comer”
- Estes bebés irão acabar por começar a comer, normalmente por volta do ano
- Se houver alguma preocupação com a questão do ferro, pode-lhes ser dado um suplemento de ferro
- Contudo é interessante que eles às vezes não mostram deficiência em ferro

## 2. Aqueles que *não* estão a aumentar bem

- ❖ Estes bebés passam com frequência longos períodos de tempo na mama
- A observação da mamada (nem sempre é fácil) mostra que eles nem sempre estão a beber e que passam a maior parte do tempo a “chuchar” na mama
- *A produção de leite da mãe diminuiu significativamente por várias razões*
- Chuchar na mama sem estar de facto a receber leite pode substituir a ingestão de alimentos (comer comida?)
- Estes bebés podem ficar cetosos e não sentir fome



## Porque é que a produção de leite diminui?

1. A mãe começa a tomar a pílula
  - Pode ocorrer com qualquer método hormonal, mesmo com o DIU, com pílulas só de progesterona e Nuvaring
  - Evite injeções de medroxyprogesterone (Depo Provera)
  - Tente primeiro uma “mini” pilula se a contraceção hormonal for a *única* maneira para o casal
- ❖ O que fazer quando a produção de leite diminui?
  - Parar a pílula e começar com domperidona
  - ❖ Há outras opções para o espaçamento entre nascimentos para além das hormonais

## Porque é que a produção de leite diminui?

2. Uma nova gravidez
  - Normalmente os bebés já estão a comer outros alimentos quando a mãe engravida, mas se não estiverem, é melhor que eles comecem a comer outros alimentos em vez de leite artificial
  - O biberão *não* irá fazer com que a amamentação corra melhor
  - ervas, domperidona não irão ajudar nesta situação

### Porque é que a produção de leite diminui?

3. Alongar o intervalo das mamadas, ou “treinar” o bebé para dormir a noite toda
  - Aconselhamento
  - Não há nenhuma determinação bíblica para alimentar o bebé com horários rígidos
  - Nessa época não havia relógios: “Enoque, querido, podes ver o relógio de sol, para vermos se é altura do bebé comer?”
  - A maioria das mães está disposta a alimentar o bebé quando ele precisa, se elas não forem forçadas a alimentá-los em horário rígido

### Porque é que a produção de leite diminui?

4. Uso de biberões *mais do que ocasionalmente*
  - Mesmo quando a produção de leite está bem estabelecida, biberões frequentes ensinam o bebé a fazer uma má pega, e o bebé espera um fluxo rápido
  - Quando o fluxo se torna mais lento na mama, o bebé pode ficar impaciente ou apenas a chuchar na mama
  - Uma vez que o bebé tenha mais do que 3 ou 4 meses, os biberões não são necessários
  - Mesmo mais novos pode ser usado o copo se for necessário
  - Mas porquê dar o copo, o biberão ou o que quer que seja?

### Porque é que a produção de leite diminui?

5. Dar de mamar só de um lado em cada mamada
  - Não, *acabar* um lado antes de oferecer o outro, e deixar que o bebé tenha o que ele quiser
  - O bebé pode não pedir o outro lado mas se lhe for oferecido ele pode pegar e beber um pouco mais
  - Usar compressões para ajudar o bebé a acabar
  - Manter o bebé só numa mama não é apropriado
  - Tanto quanto não é apropriado dizer à mãe que *tem* de dar de mamar dos dois lados
  - Nada de regras, puleeze!

### Uma mama por mamada

- ❖ “Dê de mamar só de uma mama, para que o bebé receba leite final”
- Segredo**
- ❖ Se o bebé não está a receber leite também não vai receber leite final
- Pouco conhecimento é perigoso**
- ❖ “a mama nunca fica vazia” (verdade) + “À medida que o bebé mama por mais tempo o leite vai ficando com mais gordura” (não é verdade) → erro

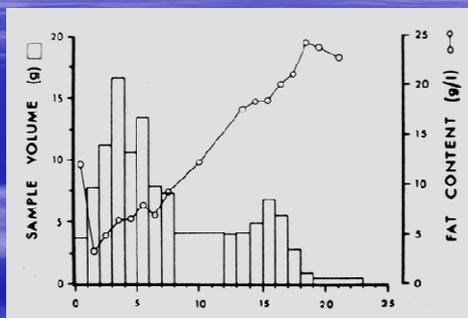
### Esqueça o leite final

- ❖ Se o bebé beber leite suficiente com pouca gordura ele ainda assim vai aumentar de peso
- ❖ Não existe leite materno “sem gordura” mesmo o leite do início tem alguma gordura
- ❖ Se o bebé não está a fazer o “tipo de sucção com pausa”, ele não está a receber leite!

### Isso é possível? Infelizmente, sim!

- ❖ De acordo com uma mãe este foi o conselho que ela ouviu quando ligou para uma linha de apoio devido ao lento aumento de peso do seu bebé com 3 semanas:
  - Para se assegurar que o bebé recebe leite final, tire com a bomba os primeiros 30 ml de cada mama
  - Como é que alguém pode sequer imaginar que isto seria uma boa ideia?
  - Vamos dar ao bebé menos 60 ml em cada mamada para que ele possa aumentar mais

### Varição do teor de gordura numa única mamada



### Porque é que a produção de leite diminui?

6. Choque emocional causado por uma baixa produção de leite?
  - Possível, mas não deve ser comum
  - Normalmente a diminuição é repentina
  - A diminuição de leite responde bem à domperidona
7. Doença da mãe causa a diminuição da produção de leite?
  - Acontece mas não é comum, mas não é raro que a produção de leite possa diminuir após mastites ou outras doenças com febre
  - A Domperidona ajuda, mas não tão consistentemente como no caso do choque "emocional"
8. A mãe estará a fazer *demasiadas* coisas?

### Porque é que a produção de leite diminui?

9. Alguns medicamentos podem diminuir a produção de leite
  - As pilulas contraceptivas que já foram mencionadas, assim como qualquer outro método hormonal de contraceção (DIU Mirena)
  - Pseudoefedrina?
  - Anti histamínicos?
  - Diuréticos?
  - Fluconazole?
  - Use medicação apenas se necessário
  - Use alternativas aos acima mencionados

### Outros medicamentos além das hormonas

- ❖ Pseudoephedrine e anti histamínicos são ambos *geralmente* usados, frequentemente combinados, em constipações e medicamentos para alergias
- ❖ Procure alternativas
  - Vasoconstritores nasais ou gotas oculares
  - Anti histamínicos nasais e oftalmológicos
  - Inaladores e gotas nasais com esteroides
  - Cromoglicato

### Porque é que a produção de leite diminui?

10. Às vezes a produção de leite da mãe apenas diminui por entre os 3 e os 6 meses depois do parto, às vezes por volta dos 9 meses, por nenhuma razão óbvia
  - Isto não é um pico de crescimento, uma vez que o bebé não está a beber da mama
  - O bebé pode até perder peso
  - Ele pode ficar inquieto na mama
  - A domperidona resulta bem nestas situações

### Porque é que a produção de leite diminui?

11. O comportamento do bebé altera-se com frequência
  - Nas primeiras semanas, os bebés tendem a adormecer á mama quando o fluxo de leite diminui
  - Depois das primeiras semanas, se o fluxo de leite diminui eles tendem a afastar a mama
  - Alguns bebés não seguem este padrão, mas muitos fazem-no

### Então?

- ❖ Se o bebé começa a afastar a mama quando o fluxo de leite diminui ele pode não ter “drenado a mama” tão bem como poderia ter feito
- ❖ A maioria das mães oferecerão o outro lado
- ❖ O bebé pode afastar a mama quando o fluxo diminui do segundo lado
- ❖ O bebé “esvaziou as mamas a metade”

### E então?

- ❖ A produção de leite diminui um pouco
  - Para alguns bebés, cujas mães têm uma abundante produção de leite, isto pode não ter importância mesmo a longo prazo
  - Por um curto período de tempo isto também pode não fazer muita diferença, mas com o tempo, a produção de leite vai diminuindo cada vez mais
  - Mesmo assim muitos bebés ainda podem crescer bem
  - Alguns que podem continuar a aumentar bem de peso podem ficar inquietos na mama à medida em que o fluxo de leite diminui

### Mas...

- ❖ Para alguns, a situação resulta numa diminuição da produção de leite tão significativa que o peso começa a tornar-se um problema
  - Mesmo que ainda haja bastante leite na mama, os bebés *respondem ao fluxo* não ao que está na mama
  - O bebé afasta-se antes de “drenar a mama”
  - Frequentemente apenas em alguns minutos

ver o vídeo do bebé “agarra e tira” a mama

### As mães irão dizer...

- ❖ Que o bebé só fica na mama por alguns minutos, que depois se afasta e começa a chuchar na sua mão
- ❖ Os bebés de 3 ou 4 meses podem não chorar quando têm fome, contentam-se em chuchar no dedo
- ❖ Se a outra mama for oferecida o bebé pode aceitá-la por pouco tempo (enquanto o fluxo estiver rápido) e depois afastar-se

### Contudo...

- ❖ Alguns destes bebés podem começar a passar bastante tempo na mama, a chuchar a maior parte do tempo, sem estarem na realidade a beber leite
- ❖ Fazer sucção na mama substitui comer, mesmo que o bebé não receba leite
- ❖ Isto é interpretado como a mamada está a ter tanto leite materno que o bebé não quer comer mais
- ❖ Mas se isso for o caso, o bebé estaria a aumentar bem, mas o que se passa é que o bebé não está a comer “tanto à mama”
  - O bebé não está a comer o suficiente!

### Aqueles que *não* estão a aumentar bem

- ❖ Abordagem para resolver o problema
- Eliminar qualquer razão que tenha sido a causa da diminuição da produção de leite
- Seguir o protocolo para gerir a ingestão de leite pelo bebé (veja no website)
- Mantenha o bebé à mama (dos dois lados) enquanto ele estiver a beber, mas não permita que o bebé “chuche” na mama sem estar a beber → tire o bebé da mama e ofereça comida
- Às vezes oferecer comida antes da mamada pode ajudar
- Domperidona aumenta a produção de leite diminuindo a cetose

### Prevenção

1. Consiga a melhor pega possível desde o primeiro dia
2. “Acabe” um lado antes de oferecer o outro
3. Para uma mãe com recorrentes ductos bloqueados
  - Use compressões para terminar do primeiro lado
  - Lecitina para ajudar a prevenir os ductos bloqueados

### Aumentando a ingestão de leite materno

1. Eliminar as causas da diminuição da produção de leite
2. Corrija a pega: muito pouco provável num bebé mais velho (digamos 10 meses) mas provavelmente vale a pena tentar
  - Mas não force
3. A mãe precisa de saber como identificar que o bebé está a receber leite e não apenas a chuchar
4. Use compressões para aumentar o fluxo de leite (e aumentar a produção de leite)
5. Dê de mamar pelo menos em ambas as mamas
6. Domperidona

### Aumentando a ingestão de comida

- ❖ Tratamento com medicação?
  - Domperidona pode ser útil para aumentar a produção da mãe (30 mg 3 vezes ao dia para começar)
  - Eu uso frequentemente (se os bebés começam a comer mais, então frequentemente eles comem mais)
- ❖ A deficiência de zinco agrava o problema?
  - Talvez, mas o tratamento com zinco pode ajudar e não fará mal
- ❖ O tratamento para a deficiência de ferro ajuda?
  - Às vezes, quando a insuficiência de ferro é tratada o bebé começa a comer melhor

### Porquê introduzir outros alimentos? (continuação de um ponto inicial)

3. Começar a comer é uma etapa para o bebé
  - É uma importante etapa
  - O bebé que r ser como os outros elementos da família
  - Por volta dos seis meses a maioria dos bebés mostra que querem comer
  - Eles tentam alcançar a comida que esteja por perto e tentam pô-la na boca
  - Porquê impedi-los?

### “eu quero prevenir alergias”

- ❖ Não há evidências que sugiram que a amamentação em exclusivo por mais do que seis meses faça diminuir o risco do bebé desenvolver alergias
  - Na verdade, mesmo a evidencia de que os seis meses é melhor do que os quatro não é muito convincente
  - Isto não quer dizer que devemos diminuir a duração da amamentação em exclusivo dos seis para os quatro meses!

### Então quando é que se deve iniciar o bebé a comer outros alimentos?

- ❖ Quando o bebé mostrar sinais de que está preparado!
- Não é óbvio?
- Claro, que esta abordagem não é a “típica abordagem médica”, mas sempre houve modas no ensino da medicina
- ❖ Por volta dos 4 meses há muitos bebés que mostram um interesse verdadeiro por aquilo que os pais estão a comer
- ❖ Entre os 5 e os 6 meses de idade, eles começam a tentar alcançar o prato da mãe e agarrar a comida e a tentar levá-la à boca

### Eu deveria dizer que o bebé está pronto, não?

### Quando o bebé está pronto!

- ❖ Porquê aos 4 meses (como muitos profissionais de saúde continuam a sugerir)?
- Demasiado cedo para muitos bebés e normalmente não há necessidade
- ❖ Porque absolutamente não antes dos seis meses (como muitas declarações que têm sido publicadas recentemente e que são interpretadas erradamente?)
- Aos seis meses, *alguns* bebés já estão prontos há semanas

### Mas ele leva *tudo* à boca

- ❖ Claro, e é assim que ele aprende aquilo que é e não é comida
- O bebé está a explorar o seu ambiente e com a ajuda dos pais aprende o que é comida e como comer
- Se ele puser um pedaço de carne na boca, e os pais horrorizados, retiram-no, o que é que ele aprendeu?

### 5½ a 6 meses a querer comer



### Com que alimentos começar?

- ❖ Um bebé de 5 meses agarra um pedaço de cenoura cozida do prato da mãe e tenta comê-lo
- O que recomendaria?
- 1. Tire-lhe isso e ofereça papa
- 2. Tire-lhe isso e dê-lhe mama
- 3. Que horror que susto que ele pode sufocar!
- 4. Deixe-o comer

### Mas todos dizem que as papas comerciais são mesmo boas

- ❖ Bem, todos dizem-no, mas não são assim tão boas:
- Do ponto de vista nutricional elas são caras para aquilo que se recebe
- Elas de facto contêm ferro, mas apenas cerca, na melhor das hipóteses, de 5-7% é realmente absorvido pelo bebé
- Elas têm poucas calorias e baixo teor de proteínas
- Muitos bebés, especialmente aos seis meses, não gostam do sabor o que também não é nada bom.
- Frequentemente ficam obstipados

### Mas devemos dar papas?

- ❖ Não, não é verdade
- Os cereais eram introduzidos como um alimento de fácil digestão quando estávamos a recomendar a introdução dos outros alimentos entre as 4 e as 6 semanas de idade
- A “necessidade” de cereais é uma necessidade de marketing e não uma necessidade nutricional
- Muito tem a ver com aquilo que nós cultivamos
- Em muitos países tropicais, as bananas são recomendadas como a primeira comida

### Quatro a seis semanas!

- ❖ Verdade... acreditem ou não!
- Os médicos tinham tão pouca confiança nos leites artificiais que eles sentiam que era necessário acrescentar algo mais cedo para colmatar as suas deficiências
- O Hospital for Sick Children (Toronto) enriqueceu por causa do Pablum
- Aos seis meses de idade, estes bebés estavam a comer de tudo...

### Agora, as coisas são diferentes

- ❖ Agora, temos de ir muito devagar, introduzindo os alimentos de uma forma muito específica...
- ❖ Da descrição de uma pediatra da sua formação em nutrição infantil (2006)
- Não é interessante?!? (os seus manuais sobre a introdução de outros alimentos e o regresso ao trabalho aos seis meses)
- Quero dizer muito, mesmo muito interessante
- E é incrível como isso já está codificado- papas, depois vegetais (e por ordem de cor, claro) e depois a fruta
- E leite artificial de follow-up, claro

### Porquê introduzir outros alimentos lentamente?

- ❖ Para saber se o bebé tem alergia ou intolerância alimentar
- ❖ E de que forma acrescentarmos um alimento por semana nos vai dizer isso?
- O bebé vomita a comida?
- O bebé tem diarreia?
- O bebé tem pedaços de comida nas suas fezes?
- O bebé fica com exantema vermelho à volta da boca?
- O bebé fica com urticária?
- ❖ Nada disto diz-lhe o que quer que seja sobre alergias

### Porquê procurar problemas?

- ❖ Deixe o bebé comer o que ele quiser, e quase sempre as coisas vão correr bem
- A comida não deve ser assustadora
- Se a comida dos pais for razoavelmente equilibrada e razoavelmente de boa qualidade o bebé irá obter aquilo que necessita
- Um estudo da década de 1920 mostrou que se pusermos todos os tipos de comida à frente de um bebé de 8 meses de idade eles irão comer uma dieta equilibrada — eles podem comer só frango durante um dia inteiro mas num período de várias semanas a sua ingestão de nutrientes será boa

### Quando é que o bebé deve começar com os outros alimentos?

- ❖ Se o bebé estiver com os pais à hora da refeição deles, o bebé irá comer quando os pais comerem
- É assim tão complicado?
- ❖ O que também responde à questão: Devo dar de mamar antes de dar a comida ou devo dar a comida e depois dar de mamar?
- O que o bebé quiser...
- Talvez ele queira mamar, depois comer um pouco de batata e depois voltar a mamar
- Isso é correto?
- Claro!

### Há alguns alimentos que devam ser evitados?

1. Objetos macios e redondos devem ser evitados uma vez que podem facilmente causar asfixia
2. As pipocas, apesar de não serem macias nem redondas, estão notoriamente associados a asfixia,
3. Comida muito condimentada e picante talvez deva ser evitada
  - Não queremos que o bebé deixe de comer
4. Mas entre os cinco e os seis meses, à parte das exceções mencionadas acima, um bebé pode muito bem comer tudo o que ele quiser

### Os pais são vegetarianos

- ❖ Não há dúvida que isso é muito mais fácil para o bebé, cuja ingestão de comida está limitada ao tamanho do seu estômago, para obter ferro suficiente ao comer carne, aves e/ou peixe
- Isso pode ser conseguido numa dieta vegetariana, mas os pais deveriam mesmo arranjar ajuda de um nutricionista pediátrico para ter a certeza de que a dieta é a adequada para o bebé
- Sempre se pode dar ferro medicinal ao bebé se for necessário
- O ferro medicinal provoca obstipação e pode manchar os dentes

### Os pais são vegans

- ❖ Para prevenir a deficiência de vitamina B12 no bebé, deve estar segura de que recebeu vitamina B12 antes do nascimento do bebé, durante o primeiro trimestre se possível
- Antes da conceção ainda seria melhor

### A criança não mostra interesse nos alimentos...

- ❖ Não é uma boa ideia forçar o bebé a comer, só porque alguém diz que a partir de certa idade ele *tem de comer* ...
- Se o bebé não quiser comer, forçá-lo não o irá fazer comer, antes pelo contrário
- Se o bebé só começar a comer aos 7 ou 8 meses de idade não há problema
- ❖ Então em que idade é que o bebé deverá começar a comer?
- Boa pergunta, sem uma resposta fácil, mas veja a discussão anterior...

### E se o bebé nasceu prematuro?

- ❖ Outra boa pergunta
- Para o bebé só ligeiramente prematuro, digamos de 35 semanas de gestação, isso provavelmente não terá qualquer problema
- Mesmo para o bebé que seja muito prematuro, digamos 27 semanas, a abordagem deverá ser a mesma
- Quando ele estiver pronto!
- Então não temos de nos preocupar "se vamos usar a idade cronológica se a idade corrigida?"

### Que quantidade de comida deve ser dada ao bebê?

- ❖ Tanto quanto ele quiser
- Porque é que alimentar o bebê a pedido deveria ser alterado se o bebê agora está a comer outros alimentos?
- Alimentar a pedido significa dar comida quando o bebê tem fome e tanto quanto ele quiser
- Mas estar a petiscar o dia inteiro também não é muito bom, especialmente se forem Cheerios que contêm muito açúcar e que podem causar cáries pelo que se poria a culpa na amamentação

### Purés

- ❖ Nós devemos dar purés nas primeiras comidas
- Porquê?
- Se o bebê tiver por volta dos seis meses, ele não precisa de purés
- A comida esmagada é suficiente, assim como a comida que se pode comer com os dedos
- Deixe-o mastigar um pedaço de carne se ele quiser
- ❖ A “necessidade” de comida em purés é apenas marketing

### Legumes antes da fruta?

- ❖ Porquê?
- ❖ É dito que se os bebês comerem fruta não irão comer os legumes
- O argumento de que a fruta é doce e que portanto os bebês não irão comer legumes, não faz sentido, pois o leite materno é o alimento mais doce que há
- De qualquer maneira o bebê pode até nem comer legumes, então porque é que devemos esperar que ele os coma antes de lhe dar a fruta?

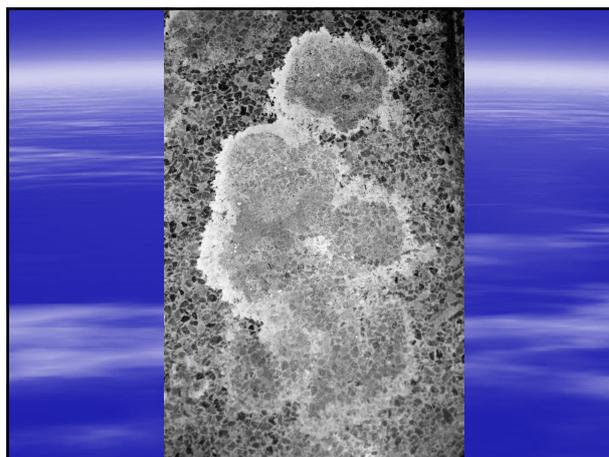
### Respeite a criança

- ❖ Deixe-a comer o que ela quiser, quando ela quiser
- Por volta dos 8 meses muitos bebês tornam-se muito independentes e não permitem que os pais lhes deem comida
- Querem ser eles a pôr a colher na boca, mesmo que virem a colher ao contrário e a comida acabe no seu colo ou no chão
- Não se preocupe, eles irão lá chegar

### A comida é mais do que nutrição

- ❖ Infelizmente, na América do Norte, nós estamos esquecendo-nos de que comer é mais do que nutrição
- Comer é um evento social, para o bebê assim como para o adulto
- Para o bebê é uma forma de seguir em frente, passar uma etapa
- A comida é uma forma de expressar amor, especialmente em certas culturas (“se não comeres é porque não me amas”)





### Informação de contacto

- O meu email: [drjacknewman@sympatico.ca](mailto:drjacknewman@sympatico.ca)
- O nosso site: [www.breastfeedinginc.ca](http://www.breastfeedinginc.ca) permite acesso gratuito aos seguintes conteúdos:
- Folhetos informativos em inglês, e alguns em francês, russo e português e todos em indonésio
- vídeo clips com textos explicativos Inglês, francês, espanhol, chinês, russo, português, italiano, indonésio, árabe, , eslovaco, esloveno, romeno, holandês e alemão
- Informação sobre o nosso instituto de formação, entre muitos outros programas inclui um curso que confere diploma (clique em "institute" para mais informações)

Para encomendar o DVD "Guia visual da amamentação" em Portugal pode fazê-lo escrevendo para [amamentar@infosermoe.pt](mailto:amamentar@infosermoe.pt)

Para encomendar em Portugal o DVD "Guia Visual da Amamentação" do Dr. Jack Newman contactar [amamentar@infosermoe.pt](mailto:amamentar@infosermoe.pt)

✦ Legendado em Português

