

Sugestão de alimentação do recém-nascido até um ano de idade

Recém-nascido

Aleitamento materno. O leite da mãe ganha o máximo das sete estrelas! O bebê deve ser alimentado exclusivamente com leite materno até os seis meses de vida.

Dois meses

Nessa idade o bebê que mama no peito não precisa de água ou suco. Porém, caso deseje oferecer, faça-o com uma colher, do contrário, o bebê poderá querer trocar o seio pela mamadeira, que é mais fácil de sugar. Pode-se dar suco de laranja lima (puro, até 50 ml por dia). Os demais sucos (cenoura, beterraba, maçã, maracujá, caju e outros) devem ser diluídos meio a meio com água. Trinta mililitros são suficientes. Caso o bebê aceitar bem, aumente 10 ml por dia, até chegar a 150 ml diariamente.

Três meses

Com três meses, o bebê já pode receber algumas frutas, como banana bem madura e cozida (sem o miolo - parte escura), maçã e pera raspadas, e mamão papaia. Vitaminas com leite e frutas batidos no liquidificador também podem ser dadas, e papa de frutas, misturando as que ele mais gosta.

Quatro meses

Aos quatro meses, o bebê já pode tomar uma sopa feita com água (meio litro), arroz (uma colher de chá), carne moída (músculo) ou carne de galinha (50g) e legumes como chuchu, batata, abóbora, cenoura, beterraba ou aipim (usar dois de cada vez, cortados em pedaços pequenos). Cozinhar bem a sopa e amassar os legumes, podendo passar no liquidificador ou na peneira. No início, não use tempero. Depois, experimente sal ou açúcar, ou até um pouco de leite, e fique com a combinação que ele mais gostar. Caso o bebê não aceite, não se preocupe, espere alguns dias e recomece o alimento, sem forçar! A partir do quarto mês a criança espaça a alimentação para 4/4 e passa a comer menos.

Cinco meses

A partir do quinto mês, inclua carne branca, carne vermelha e peixe branco na alimentação. A sopa já pode ser dada duas vezes por dia!

Seis meses

Com seis meses, o bebê já pode tomar uma sopa mais incrementada. Tente acrescentar miúdos ou fígado. Três vezes por semana, ofereça caldo de feijão e gema de ovo caipira. Primeiro, tente dar meia gema na mamadeira, na primeira porção da sopa ou quente. O

TELEFONES

(48) 3211-5582
(48) 9945-8096
(48) 3211-5562 (Vacinas)

ENDEREÇO

Vila Tenente Sapucaia, 66
Centro, Florianópolis, SC
CEP: 88015-280

RESPONSÁVEL TÉCNICO

Dr. Cecim El Achkar
CRM/SC 2239
RQE 1779

leite que está sendo dado, às vezes, a criança aceita melhor em forma de mingau feito com Mucilon, maizena, aveia ou outra farinha.

Sete meses

Comece a aproximação da mesa e ofereça o que se come em casa. A criança, nessa fase, gosta de imitar, principalmente na comida. Elas adoram comer o que os pais estão comendo!

Um ano

Com um ano, a criança já pode comer a alimentação da família, além da mamadeira ou do leite materno, caso ainda aceitar!

Sol

O sol é muito importante para evitar o raquitismo, fortalecer os ossos e a dentição. O bebê deve apanhar sol a partir do primeiro mês de vida. O ideal é expô-lo ao sol direto, com o mínimo de roupa possível e os olhos protegidos, entre 9h e 10h ou 15h e 16h. Inicie com três minutos de exposição de frente e de costas, e aumente dois minutos por vez até alcançar quinze minutos diários, de frente e de costas!

TELEFONES

(48) 3211-5582
(48) 9945-8096
(48) 3211-5562 (Vacinas)

ENDEREÇO

Vila Tenente Sapucaia, 66
Centro, Florianópolis, SC
CEP: 88015-280

RESPONSÁVEL TÉCNICO

Dr. Cecim El Achkar
CRM/SC 2239
RQE 1779