

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

1. **Recém-Nascido:** Aleitamento materno. O bebê deve ser alimentado exclusivamente com leite materno até os seis meses de vida.
2. **Dois meses:** Nessa idade, o bebê que mama no peito não precisa de água ou suco. Porém, caso ofereça, deve-se fazê-lo de colher, do contrário, ele 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. Iniciar com 30 ml e, caso o bebê aceitar bem, aumentar 10 ml por dia, até 150 ml diariamente.
3. **Três meses:** Com três meses o bebê já pode receber algumas frutas, como banana bem madura e cozida (no início, dar sem o miolo (parte escura)), maçã e pera raspadas, e mamão papaia. Vitaminas com leite e frutas, batidos no liquidificador, também podem ser dadas, bem como papa de frutas, misturando as que ele mais gosta.
4. **Quatro meses:** Aos quatro meses, 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, aipim, entre outros. Deve-se usar dois legumes de cada vez, cortados em pedaços pequenos, cozinhar bem a sopa e amassar os legumes. A sopa pode ser passada no liquidificador ou na peneira. No início, não use tempero. Depois, experimente colocar sal ou açúcar, ou até um pouco de leite e fique com a combinação que ele mais gostar. Se o bebê não aceitar, não se preocupe. Espere uns dias e ofereça mais uma vez o alimento, sem forçar! A partir do quarto mês a criança se alimenta a cada 4 horas e passa a comer menos.
5. **Cinco meses:** A partir do quinto mês, comece a oferecer carne branca, carne vermelha e peixe branco. A sopa já pode ser dada duas vezes por dia.

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

6. **Seis meses:** Com seis meses o bebê já pode tomar uma sopa mais incrementada. Tente acrescentar miúdos ou fígado. Caldo de feijão e gema de ovo caipira podem ser oferecidos três vezes por semana. Inicie com meia gema, que pode ser dada na mamadeira, na primeira porção da sopa ou quente. Às vezes, a criança aceita melhor o leite em forma de mingau feito com Mucilon, Maizena, aveia ou outra farinha.
7. **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!
8. **Um ano:** Com um ano a criança já pode comer conforme a alimentação da família, além da mamadeira ou do leite materno, se 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. Expô-lo ao sol direto, com o mínimo de roupa possível e os olhos protegidos, no horário entre 9h e 10h ou 15h e 16h faz bem para a saúde. 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