

## ALIMENTAÇÃO: Dos 4 aos 6 meses



Grupo de Alimentos	Alimentos	Número de porções diárias	Tamanho das porções
<b>LEITE E LACTICÍNIOS</b>	Leite Materno	Sempre que o bebé desejar	
	Fórmula: 4 a 6 meses	5 a 6	120 ml a 210 ml

### Notas:

- **Esta é a opção quando a alimentação continua a ser feita exclusivamente com leite.**
- Se está a amamentar ao peito, dê de mamar sempre que o bebé desejar, de dia e à noite.
- Se está a alimentar o seu bebé com um biberão, guie-se pelas quantidades de leite sugeridas para cada fase, tendo em conta o tamanho do bebé e o seu apetite. Ninguém melhor do que o seu bebé para decidir quando mamar e de quanto leite necessita em cada refeição.
- Procure reconhecer e respeitar os sinais de fome do seu bebé e os sinais de que já está satisfeito ou de que necessita de uma pausa durante as refeições. Se o bebé demonstrar que não quer mais, não insista.
- Não exagere na quantidade de leite que oferece ao seu bebé. Se o bebé demonstrar fome após a refeição, pode oferecer um pouco mais.
- Prepare o leite de acordo com as instruções da embalagem. Não utilize nem mais nem menos pó para a quantidade de água.
- Não aqueça o leite no micro-ondas. O leite pode ficar muito quente e queimar o seu bebé.
- Não dê ao bebé outros alimentos ou bebidas para além do leite, a não ser por recomendação médica.
- Só há motivos para preocupação se o seu bebé não estiver a ganhar peso ou estiver a ganhar peso a mais. Esta avaliação será feita nas consultas regulares.
- Tenha confiança em si própria e no seu bebé e desfrute desta etapa tão importante para a vossa relação. Amamentar ou dar o biberão são oportunidades únicas para se conhecerem e fortalecerem os vossos laços.
- Procure fazer a diversificação alimentar do seu bebé, ou seja, a introdução de outros alimentos que não o leite, o mais próximo possível dos 6 meses.

(continua) ...>



Grupo de Alimentos	Alimentos	Número de porções diárias	Tamanho das porções
<b>LEITE E LACTICÍNIOS</b>	Leite Materno	Sempre que o bebé desejar	
	Fórmula: 4 a 6 meses	3 a 6	120 ml a 210 ml
<b>FRUTAS</b>	Puré de fruta	1	15 ml a 45 ml
<b>HORTÍCOLAS</b>	Puré de legumes	1	15 ml a 90 ml
<b>CEREAIS</b>	Papa de cereais sem glúten	1	15 ml a 90 ml

### Notas:

- **Esta é a opção quando se inicia a diversificação alimentar entre os 4 e os 6 meses**
- Procure iniciar a oferta de novos alimentos para além do leite o mais próximo possível dos 6 meses.
- Guie-se pelas quantidades de alimentos sugeridas para cada fase, tendo em conta o tamanho e o apetite do bebé.
- Procure reconhecer e respeitar os sinais de fome do seu bebé e os sinais de que já está satisfeito ou de que necessita de uma pausa durante as refeições. Se o bebé demonstra que não quer mais, não insista.
- Não exagere na quantidade de alimentos que oferece ao seu bebé. Se o bebé demonstrar fome após a refeição, pode oferecer um pouco mais.
- Os novos alimentos devem ser oferecidos à colher e não pelo biberão.
- Dê um alimento novo, legume ou fruta, a cada 4 ou 5 dias.
- Quanto maior a quantidade de outros alimentos que o bebé come, menos leite deve consumir.
- Lembre-se de que as refeições devem ser momentos agradáveis e desejados. Sente-se com o seu bebé, converse com ele e tenha atenção aos seus sinais, num ambiente tranquilo, sem distrações como brinquedos, o telefone e a televisão. Respeite o seu ritmo e espere até que esteja pronto para a próxima colherada. Deixe-o tocar nos alimentos. As pressões e os raspanetes para que coma são totalmente desaconselhados.
- Ofereça água ao seu bebé, principalmente nos intervalos das refeições.
- Só há motivos para preocupações se o seu bebé não estiver a ganhar peso ou estiver a ganhar peso a mais. Esta avaliação será feita nas consultas regulares.”

15 ml = 1 COLHER DE SOPA 

ATENÇÃO! Este folheto serve somente como um guia e não deve substituir os conselhos dos profissionais de saúde que acompanham o seu bebé. Cada bebé é um bebé e as necessidades alimentares do seu podem ser diferentes das sugestões aqui apresentadas.

2/2

