

ALIMENTAÇÃO: Dos 6 aos 9 meses



Grupo de Alimentos	Alimentos	Número de porções diárias	Tamanho das porções
LEITE E LACTICÍNIOS	Leite Materno	Sempre que o bebé desejar	/
	Fórmula	2 a 5*	150 ml a 210 ml
FRUTAS	Puré de frutas	1 a 2	30 ml a 60 ml
HORTÍCOLAS	Puré de legumes	1 a 2	45 ml a 180 ml
CEREAIS	Papa de cereais com glúten	1	45 ml a 180 ml
CARNE E PEIXE	1º - Frango, Peru, Coelho 2º - Borrego, Vaca, Vitela Pescada, Solha, Linguado e Faneca	1 a 2	10g

Notas:

- Se vai iniciar a diversificação alimentar do seu bebé aos 6 meses, comece com pequenas quantidades de alimentos, 2 ou 3 colheres de sopa, e aumente à medida que o bebé aceitar.
- As primeiras papas e purés devem ter uma consistência cremosa, aveludada e sem grumos. Entre os 6 e os 7 meses, podem passar a ter uma consistência mais grossa, com pequenos grumos. Entre os 8 e os 9 meses o bebé já consegue comer os alimentos bem cozidos e amassados ou em pedaços bem pequeninos.
- Guie-se pelas quantidades sugeridas tendo em conta a idade em meses, o tamanho e o apetite do bebé.

(continua) ...>

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.

- 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 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 a cada 4 ou 5 dias.
- *Quanto mais refeições e maior a quantidade de outros alimentos que o bebé come, menos refeições de leite deve fazer.
- Após serem introduzidas as 3 refeições à colher, continue a oferecer o peito sempre que o bebé desejar. Se não estiver a amamentar, assegure que o seu bebé consome de 500 a 600 ml de leite por dia (1 iogurte = 150 ml de leite).
- 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.
- Comece a habituar o seu bebé a uma rotina de 5 a 6 refeições por dia.
- Por volta dos 8 ou 9 meses, comece a incentivar o seu bebé a comer sozinho, com as mãos ou com uma colher. Proteja a roupa e o chão para não se importar com a sujidade. Para além dos alimentos cortados em pedaços bem pequeninos, ofereça alimentos que o bebé possa agarrar com a mão e levar à boca. Estes alimentos devem ser muito macios, para que o bebé possa desfazê-los com as gengivas, ou devem dissolver na boca: tiras de legumes bem cozidos; “árvores” de brócolos; tiras de frutas bem macias ou cozidas; bolacha tipo Maria ou para bebés.
- Nunca deixe o bebé sozinho enquanto come!
- Para que o seu bebé absorva melhor o ferro presente nos vegetais, ofereça fruta ao final do almoço e do jantar.
- Ofereça água ao seu bebé num copo de transição.
- 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



Instituto Nacional de Saúde
Doutor Ricardo Jorge



HARVARD MEDICAL SCHOOL
- PORTUGAL PROGRAM
IN TRANSLATIONAL RESEARCH AND INFORMATION