

Papa Bem dos 6 aos 12 meses



ALIMENTAÇÃO

A diversificação alimentar

- Comece por oferecer pequenas quantidades de alimentos, 2 ou 3 colheres de sopa, e aumente à medida que o bebé aceitar. Sempre de acordo com o plano de introdução de alimentos e refeições recomendado pelo médico.
- Ofereça porções adequadas à idade do bebé e procure reconhecer e respeitar os seus sinais de fome e de que já está satisfeito ou necessita de uma pausa durante a refeição. Se o bebé não quiser mais, não insista. Se demonstrar fome, ofereça um pouco mais.
- Não utilize sal, açúcar e mel na alimentação do bebé.
- Continue a oferecer o peito sempre que o bebé desejar. Se não estiver a amamentar, após serem introduzidas as 3 refeições à colher, assegure que o seu bebé consome de 500 a 600 ml de leite por dia ou o equivalente de outros laticínios (1 iogurte = 150 ml de leite).
- Até aos 12 meses, apresente ao seu bebé uma grande variedade de alimentos saudáveis, com diferentes consistências e texturas, de acordo com as recomendações para cada etapa.
- Tenha persistência. Por vezes pode ser necessário que o bebé prove um alimento 10 ou mais vezes em ocasiões diferentes para passar a aceitá-lo. O paladar educa-se!
- Incentive-o a provar os alimentos, mas nunca o pressione a comê-los com ralhetes, distrações ou a oferecer algo em troca. Os melhores incentivos são o seu exemplo e refeições agradáveis, onde ele participa ativamente e pode tocar nos alimentos.
- Procure que as refeições sejam momentos agradáveis de convívio e aprendizagem. Siga a regra dos **3 S** à refeição: **Sentados, Sossegados e Sociáveis**.
- Não ofereça alimentos para premiar ou confortar o bebé.
- Ofereça água ao seu bebé num copo de transição e evite oferecer-lhe sumos ou bebidas adoçadas.
- Só há razões 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.

Dica...

Tenha atenção aos **produtos processados** à venda nos supermercados, como as papas e os boiões.

Estes podem conter **sal, açúcares, conservantes, corantes e outros ingredientes indesejáveis**.

Além disso, as quantidades presentes nos boiões ou recomendadas nas embalagens podem ser exageradas para o seu bebé.

Prefira, sempre que possível, as refeições preparadas em casa.

“Ofereça porções adequadas à idade do bebé e procure reconhecer e respeitar os seus sinais de fome e de que já está satisfeito”

“Não ofereça alimentos para premiar ou confortar o bebé.”



ATIVIDADE FÍSICA

A diversificação alimentar

À medida que explora e conhece o mundo, o bebé está também a desenvolver o seu cérebro e as suas capacidades físicas. Brinque com o seu bebé e ajude-o nestas descobertas, mostrando-lhe as coisas divertidas que existem à sua volta. Respeite sempre o seu ritmo e o seu desenvolvimento.

Como é que o bebé se movimenta?

- Dos 6 aos 8 meses o seu bebé poderá ser capaz de: levar os pés à boca; rebolar; sentar-se sem apoio; rastejar de barriga para baixo ou arrastar o rabo para se movimentar pelos espaços; colocar-se na posição de gatinhar e começar ou não a gatinhar; ficar de pé com apoio.
- Dos 8 aos 12 meses, poderá ser capaz de: agarrar objetos mais pequenos, fazendo pinça com os dedos; fazer adeus e bater palmas; gatinhar; ficar de pé, primeiro com apoio e mais tarde sem apoio; andar com apoio e aos poucos dar os primeiros passos sem apoio.

Sugestões de brincadeiras

- Garanta ao bebé espaços seguros para se movimentar das formas que preferir e evite deixá-lo por longos períodos em cadeiras, carrinhos ou parques que limitem o seu movimento.
- Encoraje-o a deslocar-se, colocando-se de frente para o bebé, chamando por ele ou fazendo rebolar brinquedos.
- Disponibilize brinquedos com movimento, como bolas ou brinquedos com rodas para puxar e empurrar, e blocos para empilhar.
- Jogue às escondidas com o bebé e faça os brinquedos desaparecerem e voltarem a aparecer.
- Faça bolas de sabão e incentive o bebé a apanhá-las e rebentá-las.
- Cante canções que envolvam movimentos e toques suaves no corpo do bebé, ouçam música, “dancem” e toquem instrumentos, como maracas, chocalhos e tambores.
- Brinque com o bebé: baluce-o no colo, transforme as suas pernas num escorrega, num baloiço ou num “túnel”, rebolem pelo chão e divirtam-se!



O bebé vai conseguir chegar a locais que antes estavam fora do seu alcance.

Crianças até aos 2 anos de idade não devem ver televisão.

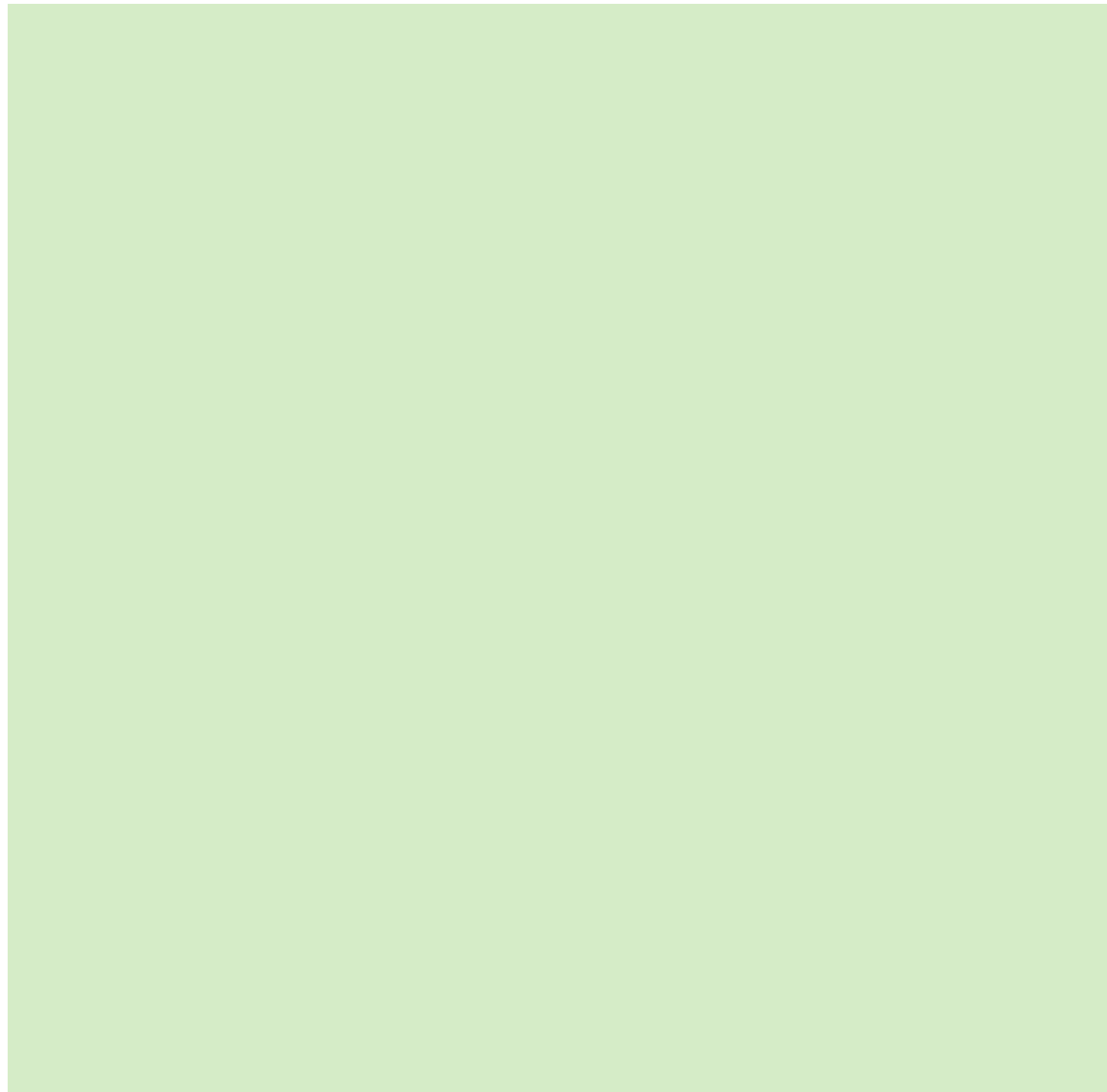


SONO

- Dos 6 aos 12 meses os bebés devem dormir 12 ou mais horas por dia, divididas em 9 a 12 horas de sono durante a noite e 1 a 4 sestas de 30 minutos a 2 horas durante o dia.
- Organize a rotina do bebé à volta da alimentação, do sono e da higiene. Procure adequar cada vez mais a sua rotina à rotina da família e manter rotinas semelhantes, mesmo aos fins de semana.
- Tenha em conta as recomendações para o número de horas de sono necessárias para cada fase e os seus sinais de sono e de cansaço para estabelecer os seus horários e garantir que dorme o quanto e quando precisa. Quando o bebé está muito cansado, até dormir se torna um problema.

(continua) ...>

- Ajude o bebé a sossegar antes de dormir e incentive-o a adormecer sozinho, colocando-o na cama ainda acordado. Se for necessário confortar o bebé porque está muito agitado ou irritado, deve fazê-lo. Mas deve voltar a deitá-lo ainda acordado.
- Mantenha um ambiente calmo durante a noite. Por exemplo, se o bebé acorda para mamar ou se é preciso mudar a fralda, essas atividades devem ser feitas sem grande agitação e barulho e com luz suave. Resista aos desafios do bebé para brincar durante a noite!



NOTA: Estas recomendações são baseadas na mais recente evidência científica. No entanto, não devem substituir as orientações individualizadas dos profissionais de saúde que acompanham a sua criança.

3/3



Instituto Nacional de Saúde
Doutor Ricardo Jorge



HARVARD MEDICAL SCHOOL
- PORTUGAL PROGRAM
IN TRANSLATIONAL RESEARCH AND INFORMATION