

Introdução alimentar guiada pela criança



A introdução alimentar guiada pela criança na verdade significa apenas que a criança guiará a alimentação. Ela não tem relação com o desmame do leite humano ou da fórmula infantil. Isso significa que a criança passa diretamente da amamentação ou da mamadeira para a alimentação independente, consumindo alimentos cortados em pequenos pedaços ou amassados. Na introdução alimentar guiada pela criança, os cuidadores não oferecem papinhas com colher. Essa abordagem permite que os cuidadores ofereçam à criança os mesmos alimentos consumidos pelos demais membros da família, dentro do razoável. Aqui estão algumas perguntas e respostas sobre essa abordagem.

QUAL É A MELHOR IDADE PARA COMEÇAR A INTRODUÇÃO ALIMENTAR GUIADA PELA CRIANÇA?

Os bebês devem ter pelo menos 6 meses de idade para começar a explorar alimentos sólidos. Converse com o pediatra responsável pela criança caso ache que ela precisa iniciar os alimentos sólidos antes dessa idade.



POR QUE OPTAR PELA INTRODUÇÃO ALIMENTAR GUIADA PELA CRIANÇA?

Esse método de autoalimentação é uma escolha pessoal. Algumas famílias utilizam essa abordagem para economizar dinheiro, evitando a compra de papinhas industrializadas. Com a introdução alimentar guiada pela criança, o bebê aprende sobre os alimentos explorando-os com as mãos e a boca. Essa abordagem pode ajudar os bebês a desenvolver melhor a coordenação entre olhos e mãos e reduzir disputas relacionadas à alimentação. Algumas pessoas dizem que a introdução alimentar guiada pela criança pode reduzir a seletividade alimentar ou ajudar os bebês a parar de comer quando estão satisfeitos. No entanto, não há evidências claras que comprovem essas afirmações.

QUANDO DEVO TENTAR ESSA ABORDAGEM?

Seu bebê pode estar pronto para alimentos sólidos quando conseguir sentar sem apoio. Ele também deve

conseguir manter a cabeça firme e alcançar objetos para pegá-los. Outros sinais de que o bebê está pronto incluem levar objetos em direção à boca ou demonstrar interesse pela comida que você está comendo.

QUAIS DEVEM SER OS PRIMEIROS ALIMENTOS DO BEBÊ?

Alimentos macios, como banana e abacate amassados, são boas opções. Legumes bem cozidos e cortados em pedaços pequenos, como cenoura ou batata, também são indicados. Não ofereça alimentos duros, como pipoca ou castanhas. Comece com pequenas quantidades de alimento. Procure oferecer uma variedade de alimentos para garantir que o bebê receba os nutrientes de que precisa.

NÃO PRECISO ESPERAR ATÉ O BEBÊ TER DENTES?

Não! As gengivas dos bebês são bastante firmes. Eles conseguem "mastigar" muitos alimentos, desde que eles não representem risco de engasgo. Alguns exemplos de alimentos que podem causar engasgo em bebês incluem banana ou salsicha cortados em rodela, uvas inteiras e alimentos pegajosos, como pasta de amendoim.

EXISTEM DESVANTAGENS NA INTRODUÇÃO ALIMENTAR GUIADA PELA CRIANÇA?

Pode fazer bastante sujeira! Existe o risco de engasgo enquanto os bebês aprendem a se alimentar sozinhos. Ofereça apenas pequenos pedaços de alimento ao bebê. Se o bebê estiver comendo os mesmos alimentos da família, pode ser mais difícil identificar alimentos problemáticos em crianças com histórico familiar de alergias.

HÁ MAIS ALGUMA DICA SOBRE A INTRODUÇÃO ALIMENTAR GUIADA PELA CRIANÇA?

Sim! Sempre supervisione o bebê enquanto ele estiver comendo. Mantenha o bebê sentado na posição vertical e permaneça por perto durante a alimentação. Faça isso mesmo que você ache que os alimentos não apresentam risco de engasgo. Aprenda técnicas de ressuscitação cardiopulmonar infantil e manobras de desengasgo para bebês, como tapas nas costas e compressões torácicas. Você também pode combinar a alimentação independente com a alimentação oferecida com colher. Faça o que for melhor para você e seu bebê.

ESCANEE PARA
MAIS INFORMAÇÕES



Referências

American Academy of Pediatrics. (2022). *Choking Prevention and First Aid for Infants and Children* [Brochure]. Disponível em: <https://shop.aap.org/choking-prevention-first-aid-brochure-50pk-brochure/>

Brown, A., Jones, S.W. & Rowan, H. (2017) *Baby-Led Weaning: The Evidence to Date*. *Current Nutrition Reports*. 6, 148–156. <https://doi.org/10.1007/s13668-017-0201-2>

D'Auria, E., Bergamini, M., Staiano, A. et al. (2018). Baby-led weaning: what a systematic review of the literature adds on. *Ital J Pediatr* 44, 49 <https://doi.org/10.1186/s13052-018-0487-8>

Nutrition Matters, Inc. (2022). *Ready to Eat Solid Foods* [Brochure]. <https://stores.numatters.com/ready-to-eat-solid-foods-brochure/>