

## Alguns possíveis sinais de problemas alimentares

- ▶ Não consegue abocanhar (fechar a boca) no peito ou mamadeira
- ▶ Sucção com movimentos leves, rápidos, descoordenados ao invés de movimentos regulares e profundos
- ▶ Frequentemente regurgita ou vômitos após a alimentação
- ▶ Parece sentir fome logo após se alimentar
- ▶ Tem diarreia ou cólicas depois de se alimentar
- ▶ Enrijece ou arqueia as costas durante a alimentação
- ▶ Não acompanha a curva de crescimento
- ▶ Períodos curtos ou longo de alimentação
- ▶ Rejeita consistentemente alimentos sólidos
- ▶ É incapaz de manter os alimentos ou líquidos na boca
- ▶ Dificuldade de mastigar alimentos apropriados para a idade
- ▶ Não gosta de variar os alimentos ou recusa determinados tipos de textura
- ▶ Engasga
- ▶ Tosse ou engasga enquanto come ou bebe
- ▶ Frequentemente tem doenças respiratórias

Se você está preocupada com a alimentação de sua criança, converse com a equipe de saúde. Existem diferentes tipos de especialistas que podem ajudar as crianças com questões alimentares incluindo:



- Especialistas em amamentação
- Fonoaudiólogos
- Terapeutas Ocupacionais

Um especialista pode recomendar técnicas específicas de alimentação, exercícios e alimentos que podem ajudar na alimentação. Cada criança irá ter seus próprios e únicos objetivos e despende tempo trabalhando neles cada dia pode ajudar a melhorar a habilidade de sucção, mastigação e deglutição para uma maior experiência alimentar.



Pathways.org capacita pais e profissionais da saúde com ferramentas e recursos gratuitos para maximizar o desenvolvimento motor, sensorial e de comunicação.



[friends@pathways.org](mailto:friends@pathways.org)  
[www.pathways.org](http://www.pathways.org)



### Permitido copiar.

NÃO MODIFIQUE.  
DEVE RECONHECER A AUTORIA  
PATHWAYS.ORG.

Para citar qualquer parte deste trabalho deve-se solicitar autorização ao [pathways.org](http://pathways.org). Materiais são fornecidos sem custos; nenhuma taxa ou pagamento pode estar associado aos materiais fornecidos pelo [Pathways.org](http://Pathways.org) sem uma autorização por escrito.

© Copyright 2021

Pathways.org é uma organização sem fins lucrativos 501(c)(3).

## Uma Introdução para Desenvolvimento da Alimentação



Instrumentos gratuitos para maximizar o desenvolvimento da criança



# Marcos da Alimentação

# Alimentos apropriados

# Dicas de alimentação

## 0-3 Meses E Recém-nascido

- Abocanha (trava a boca) no mamilo ou mamadeira
- Língua movimentada para frente e para trás para sugar
- Bebe de 60 a 120 ml de leite por alimentação, 6 x ao dia
- Suga e deglute bem durante a alimentação

- Leite materno e/ou fórmula

- O trato digestivo e o controle dos músculos da boca ainda estão desenvolvendo, portanto eles não devem comer nenhum alimento sólido
- Bebês frequentemente exploram itens colocando-os dentro da boca. Fique atento a riscos de asfixia

## 4-6 Meses E Sentar Com Apoio

- Mostra interesse na comida
- Abre a boca quando a colher aproxima
- Movimenta a comida amassada (purê) da frente da boca para trás
- Começa a comer cereais infantis e comidas amassadas

- Leite materno e/ou fórmula
- Cereais infantis
- Comidas macias e amassadas (somente 1 ingrediente) como cenoura, batata doce, abóbora, maçã e pera

- Purê feito em casa devem ter a consistência líquida
- Faça porções de purê e congele em bandejas de gelo em cubo. Descongelar antes de oferecer ao seu bebê
- Introduza um alimento novo de cada vez (um a cada 3 dias)
- Quando fizer a transição para o sólido, tente começar e finalizar a refeição com leite/ fórmula
- Ter um bom controle de tronco e maior controle nos movimentos de cabeça e pescoço é muito importante para introduzir os alimentos sólidos

## 7-9 Meses E Engatinhar/Sentar Independente

- Na cadeira de alimentação, segura e bebe líquidos de uma garrafa
- Começa a comer comidas menos amassadas e purê mais grosso
- Gosta de morder brinquedos que massageiam a gengiva
- Ficam satisfeitos por mais tempo depois de comer
- Começam a olhar e alcançar objetos, como por exemplo, a comida que está próxima
- Demonstrem fortes reações para novos cheiros e gostos

- Leite materno e/ou fórmula
- Comidas amassadas
- Iogurte
- Alimentos macios e amassados como batata ou batata doce
- Alimentos macios que possam ser comidos com as mãos como:
  - Purê, gema de ovo cozida
  - Pequenos pedaços de banana
  - Pequenos pedaços de queijo pasteurizado
  - Pães macios
  - Cenouras cozidas e macias

- Quando introduzir uma comida mais consistente, misture com um purê mais líquido
- Variar as texturas dos purês
- A maior parte da nutrição dos bebês ainda deve ser a base de leite materno/fórmula
- Permita a criança a brincar com a comida e a fazer bagunça
- Não alimente a criança com alimentos com adição de sal e preservativos
- Alterne entre canudo e copo aberto, com auxílio
- Tente alternar entre alimentar o bebê e deixá-lo alimentar sozinho com a colher

## 10-12 Meses E Iniciar o Andar

- Come com os próprios dedos
- Come uma maior variedade de comidas
- Começa a usar o copo aberto
- Está pronto para comer vegetais levemente cozidos e frutas macias
- Pode estar pronto para usar de utensílios para se auto alimentar
- Aprecia uma grande variedade de cheiros e gostos

- Leite materno e/ou fórmula
- Cuzcuz, arroz & quinoa
- Comidas adicionais para comer com as mãos:
  - Ovos mexidos
  - Feijão, legumes (lentilhas, feijão preto)
  - Carne moída
  - Pedacinhos de carne cortados em pequenos pedaços
  - Tiras de queijo
  - Pães, torradas, crackers e bolos
  - Pasta cozida

- Bebê deve ser alimentado 3 vezes por dia além de alguns lanches saudáveis
- Use comidas picadas no processador de comidas para servir ao bebê a mesma comida que você está comendo em uma textura mais adequada para ele ou amasse com um garfo
- Sirva os lanches em horários consistentes para que o bebê esteja com fome na hora das refeições
- Comam juntos, na mesa, durante as refeições

## 12+ Meses E Andar Independente

- Pode usar o copo aberto de maneira independente
- Capaz de comer a maioria das comidas ao 1 ano e participar de refeição em família
- Aumenta a variedade de alimentos picadinhos

*\*Se seu filho for prematuro, faça a correção da idade.*

Visite [www.Pathways.org](http://www.Pathways.org) para mais recursos gratuitos sobre o desenvolvimento infantil

- Com a permissão/aprovação do pediatra, leite é tipicamente introduzido ao 1 ano de idade
- Frutas cortadas em pequenos cubos ou tiras
- Pedacinhos de vegetais macios e cozidos como brócolis e abobrinha
- Misture comidas de diferentes texturas: macarrão e queijo
- Comidas para comer com as mãos como:
  - Pequenos pedaços de pão
  - Carne moída ou em pequenos pedaços
  - Cereais com pouco açúcar
  - Peixes macios

- Encoraje a auto alimentação com utensílios
- Lembre que sua função é proporcionar opções de comida saudáveis e seguras para seu bebê; é ele quem vai definir sobre o quanto comer
- Alimentos que comumente o bebê pode engasgar:
  - Cachorro quente
  - Castanhas
  - Uvas inteiras
  - Pipoca
  - Balas duras e pegajosas