

PLANO DE CUIDADO BEBÊ

A partir de 6 meses

O bebê deve receber
leite materno de
forma exclusiva até os
6 meses e leite
materno com outros
alimentos a partir de
6 meses até os 2 anos
ou mais

DESENVOLVIMENTO



4 meses: Senta com apoio;

5 meses: Senta sem apoio, Apoia firmemente o pescoço;

6 a 8 meses: Engatinha;

9 meses: Fica em pé com apoio;

12 meses: Caminha livremente; Surgem as primeiras palavras -expressa vontades alimentares;

18 meses: A manipulação dos talheres.

Isso é uma média, mas cada criança tem seu tempo. Sempre leve a criança para fazer acompanhamento no posto de saúde mais próximo ou com outros profissionais

Quantidade

O bebê tem o estômago bem pequeno, produz pouco suco gástrico, e poucas enzimas digestivas. Por isso ele deve começar consumindo pequenas quantidades de alimentos e deve recebê-los em horários alternados com o leite materno.



Em média 3 a 4 colheres de sopa é suficiente no caso de alimentos sólidos

Quantidade e consistência

Figura 11 – Evolução da consistência das preparações: almoço e jantar



6 meses

8 meses

12 meses

Adulto

As imagens trazem quantidades de alimentos para diferentes faixas etárias. As refeições para crianças de 6, 8 e 12 meses estão servidas em **pratos de sobremesa** e a refeição para adulto, em prato grande e raso.

Caso a criança tenha mais resistência em aceitar os novos alimentos, é preciso ter paciência e persistir. No início da introdução dos outros alimentos, **não é preciso se preocupar com a quantidade que a criança consome**, pois o leite materno continua sendo o principal alimento da criança. É preciso respeitar o tempo e a individualidade da criança.

Alimentos para a papa



Cereal ou tubérculo	Leguminosa	Proteína animal	Hortaliças
Arroz	Feijões	Frango	Verduras
Milho	Soja	Vísceras	Alface
Batatas	Ervilha	Carne bovina	Couve
Aipim	Lentilha	Peixe	Repolho
Inhame	Grão de bico	Ovo	Legumes
Aveia	Amendoim (pasta)		Abóbora
Farinha de trigo			Tomate
			Cenoura
			Pepino

Adaptado de Guia Prático de Alimentação - Departamento de Nutrologia e Pediatria Ambulatoria

As **frutas in natura**, raspadas, amassadas ou picadas devem ser oferecidas em colheres, nesta idade. Todas as frutas podem ser oferecidas.



Alimentação do dia

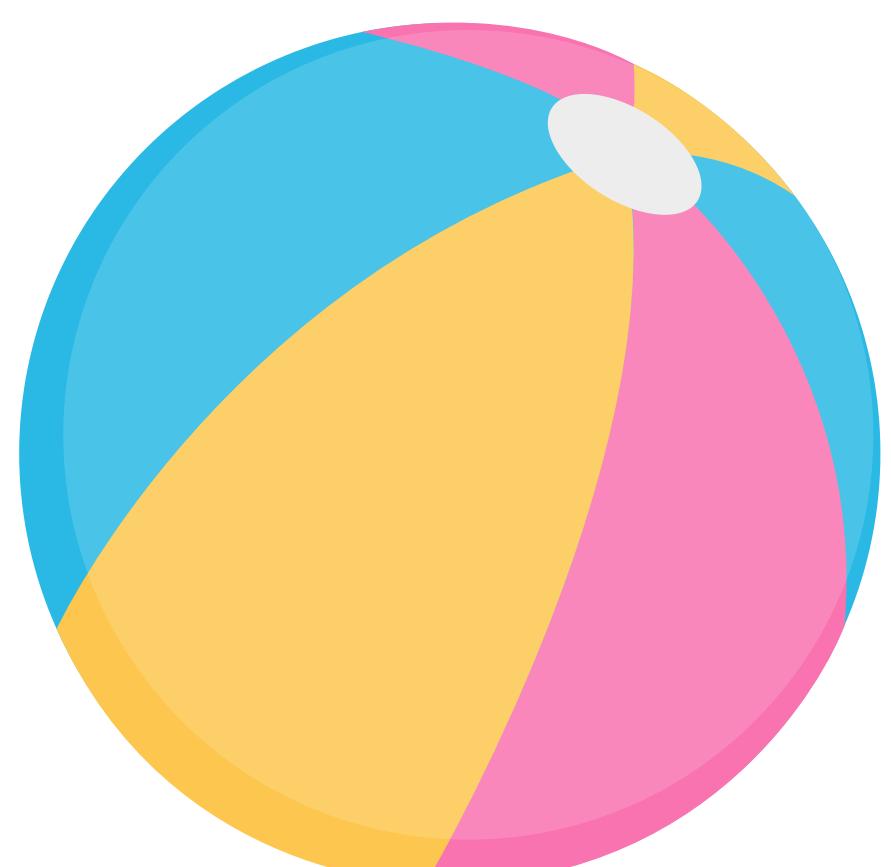


Refeição do bebê	Alimentos
Café da manhã	Leite materno
Lanche da manhã	Leite materno + fruta
Almoço	Cereal ou tubérculo + proteína animal + leguminosa + hortaliças (verduras e legumes) e sobremesa uma fruta
Lanche da tarde	Leite materno + fruta
Jantar	Igual almoço (sem leguminosa)
Lanche da noite	Leite materno

Adaptado de Guia Prático de Alimentação – Departamento de Nutrologia e Pediatria Ambulatoria

O leite materno também pode ser oferecido em outros horários conforme a vontade da criança.

Caso o leite materno não possa ser oferecido converse com seu nutricionista ou médico para prescrever uma fórmula infantil adequada.



Refeições

Aos 6 meses de idade

Senta com pouco ou nenhum apoio. Diminui o movimento de empurrar com a língua os alimentos para fora da boca. Mastiga. Surgem os primeiros dentes.

Sinais de fome: chora e se inclina para frente quando a colher está próxima, segura a mão da pessoa que está oferecendo a comida e abre a boca.

Sinais de saciedade: vira a cabeça ou o corpo, perde interesse na alimentação, empurra a mão da pessoa que está oferecendo a comida, fecha a boca, parece angustiada ou chora.

Café da manhã – leite materno

Lanche da manhã – fruta e leite materno

Almoço

É recomendado que o prato da criança tenha:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.

Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta.

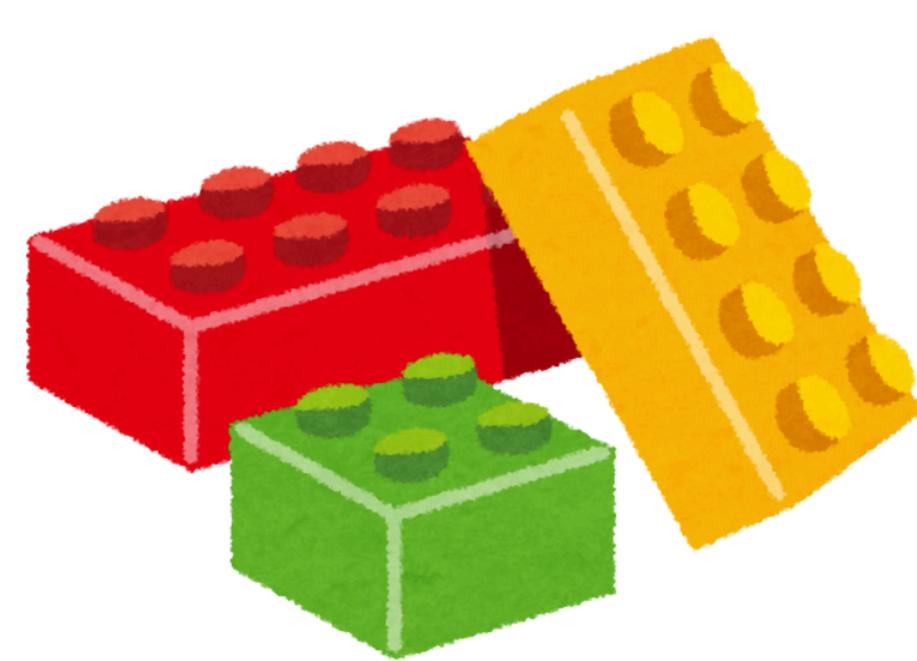
Quantidade aproximada — de 2 a 3 colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.

Lanche da tarde — fruta e leite materno

Jantar — leite materno

Antes de dormir — leite materno

Consistência - Os alimentos devem ficar separados e bem amassados com garfo, e não devem ser liquidificados nem peneirados. As carnes devem ser bem cozidas e oferecidas em pedaços pequenos (picados ou desfiados). Alimentos crus, como frutas e alguns legumes, podem ser raspados ou amassados.



Refeições

Entre 7 e 8 meses de idade

Senta sem apoio. Pega alimentos e leva à boca. Surgem novos dentes.

Sinais de fome: inclina-se para a colher ou alimento, pega ou aponta para a comida.

Sinais de saciedade: come mais devagar, fecha a boca ou empurra o alimento. Fica com a comida parada na boca sem engolir.

O leite materno pode ser oferecido sempre que a criança quiser.

Café da manhã – leite materno

Lanche da manhã e da tarde – fruta e leite materno

Almoço e jantar

É recomendado que o prato da criança tenha:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.

Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta

Quantidade aproximada — de 3 a 4 colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.

Antes de dormir – leite materno

Consistência - Ofereça alimentos menos amassados do que antes ou bem picados, de acordo com a aceitação da criança.



Refeições

Entre 9 e 11 meses

Engatinha ou anda com apoio. Faz movimentos de pinça com a mão para segurar pequenos objetos. Pode comer de forma independente, mas ainda precisa de ajuda. Dá dentadas e mastiga os alimentos mais duros.

Sinais de fome: aponta ou pega alimentos, fica excitada quando vê o alimento.

Sinais de saciedade: come mais devagar, fecha a boca ou empurra o alimento. Fica com a comida parada na boca sem engolir.

O leite materno pode ser oferecido sempre que a criança quiser.	Café da manhã – leite materno
	Lanche da manhã e da tarde – fruta e leite materno
	Almoço e jantar É recomendado que o prato da criança tenha: <ul style="list-style-type: none">- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;- 1 alimento do grupo dos feijões;- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;- 1 alimento do grupo das carnes e ovos. Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta Quantidade aproximada — de 4 a 5 colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.
	Antes de dormir – leite materno

Consistência – A criança já pode receber alimentos picados na mesma consistência dos alimentos da família. As carnes podem ser desfiadas.



Refeições

Entre 1 e 2 anos de idade

Anda com algum ou nenhum auxílio. Come com colher. Segura o alimento com as mãos. Segura o copo com ambas as mãos. Apresenta maior habilidade para mastigar. Os dentes molares começam a aparecer.

Sinais de fome: combina palavras e gestos para expressar vontade por alimentos específicos, leva a pessoa que cuida ao local onde os alimentos estão, aponta para eles.

Sinais de saciedade: balança a cabeça, diz que não quer, sai da mesa, brinca com o alimento, joga-o longe.

Café da manhã

- Fruta e leite materno ou
- Cereal (pães caseiros ou processados, aveia, cuscuz de milho) e leite materno ou
- Raízes e tubérculos (aipim/macaxeira, batata-doce, inhame) e leite materno

Lanche manhã – fruta e leite materno

Almoço e jantar

É recomendado que o prato da criança tenha:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.

Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta

Quantidade aproximada — de 5 a 6 colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.

Lanche da tarde

Leite materno e fruta ou

Leite materno e cereal (pães caseiros, pães processados, aveia, cuscuz de milho) ou raízes e tubérculos (aipim/ macaxeira, batata-doce, inhame)

Antes de dormir – leite materno

Consistência – Ofereça os alimentos em pedaços maiores e na mesma consistência da comida da família.



Sinais que o bebê está satisfeito

Come mais devagar

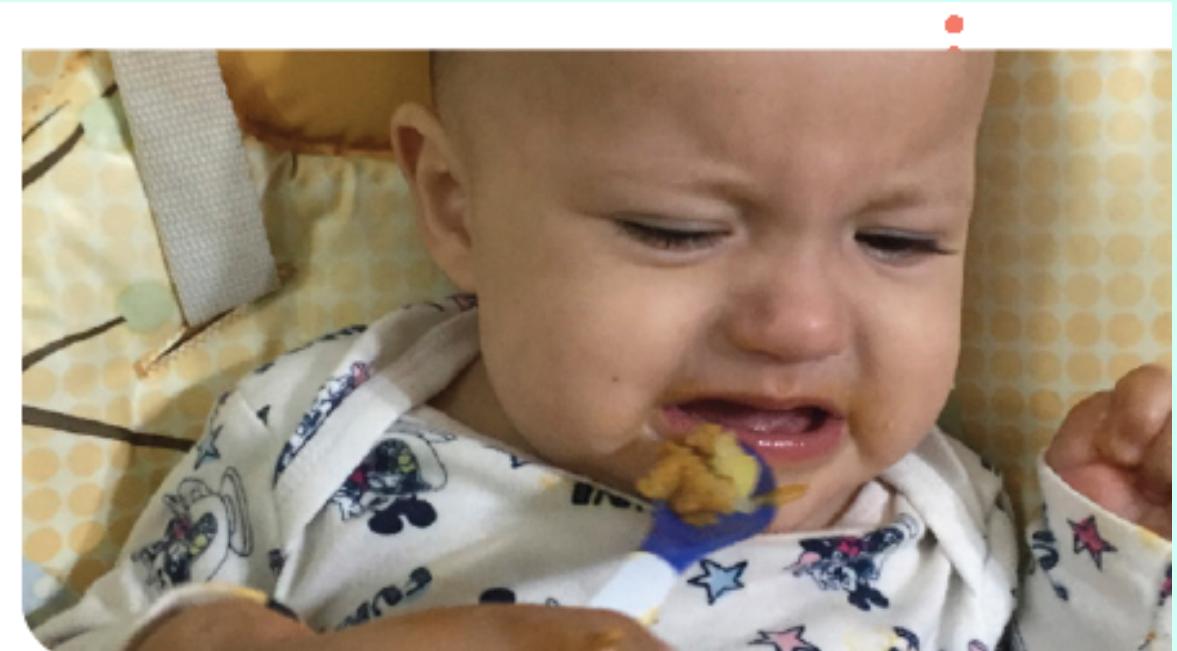
Fecha a boca

Empurra o alimento ou a colher

Bate na colher

Fica com a comida parada na boca sem engolir

Figura 10 – Criança rejeita o alimento oferecido



É importante respeitar esses sinais que o bebê dá quando está satisfeito.

Açúcar não deve ser
oferecido
à criança menor de 2
anos!

O açúcar

Nos dois primeiros anos de vida, frutas e bebidas não devem ser adoçadas com nenhum tipo de açúcar: branco, mascavo, cristal, demerara, açúcar de coco, xarope de milho, mel, melado ou rapadura.

Também não devem ser oferecidas preparações caseiras que tenham açúcar como ingrediente, como bolos, biscoitos, doces e geleias.

O açúcar também está presente em grande parte dos alimentos ultraprocessados (refrigerantes, achocolatados, farinhas instantâneas com açúcar, bolos prontos, biscoitos, pães do tipo bisnaguinha, iogurtes, sucos de caixinha, entre outros).

O consumo de açúcar aumenta a chance de ganho excessivo de peso e de ocorrência de outras doenças, como diabetes, hipertensão e câncer, e pode provocar cárie e placa bacteriana entre os dentes.

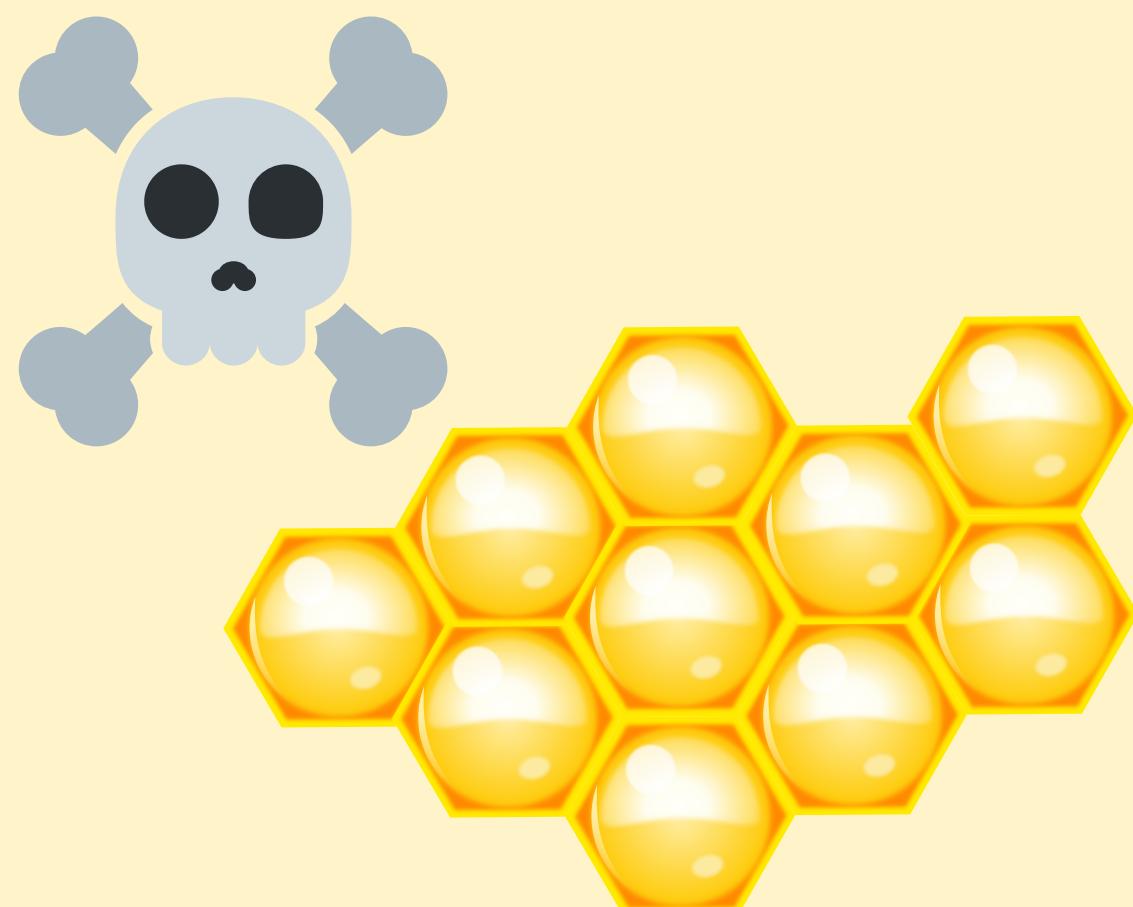


MEL



Apesar de o mel ser um produto natural, **não é recomendado** oferecer esse alimento à criança menor de 2 anos. São dois os motivos: o mel contém os mesmos componentes do açúcar, o que já justifica evitá-lo. Além disso, há risco de contaminação por uma bactéria associada ao botulismo. A criança pode desenvolver essa grave doença, que causa sintomas gastrintestinais, neurológicos e pode levar à morte.

Ao contrário da criança pequena, nosso organismo adulto é resistente a essa bactéria *Clostridium botulinum* então não adianta provar o mel antes de oferecer.



SE ENGASGAR

Às vezes a criança faz uma tossezinha (reflexo gag) que é muito confundida com o engasgo, mas é um instinto protetor dos bebês em fase inicial e ele resolve sozinho. **O engasgo total também pode acontecer e a criança não consegue respirar, por isso vocês devem estar preparados para fazer uma manobra de desengasgo simples.**

É mais fácil fazer esse desengasgo sentada e apoiando a criança em uma das pernas segurando o queixo da criança formando um 'v' com os dedos fazendo a cabeça da criança ficar mais baixa com a barriga virada pra baixo e dando 5 tapas com uma certa força nas costas e depois virando a criança verificando se o objeto saiu, caso não, faça pressão com os dedos indicador e médio o peito da criança 5 vezes vire a criança de barriga pra baixo e dê os tapas nas costas repetindo o processo até desengasgar .

<https://youtu.be/Y02anClVxt8>



Caso a criança comece a ficar roxa ou você não consiga desengasgar logo ligue para o SAMU 192 e coloque no viva-voz para que eles orientem o que fazer.

SE ENGASGAR

Manobra de Heimlich em bebês

- 1 Coloque o bebê de bruços apoiado no antebraço e com a cabeça virada para baixo;
- 2 Então, dê cinco tapas no meio das costas e entre os ombros, não muito fortes;
- 3 Se o engasgo persistir o bebê deve ser virado de barriga para cima, sob o outro antebraço, pressionando cinco vezes com os dois dedos indicadores no meio do peito do bebê, entre os dois mamilos.
- 4 Caso chore, vomite ou tussa é sinal que conseguiu desengasgar. Se continuar engasgado, repetir o procedimento até que o bebê desengasgue.



Fonte ilustração: Coren SP

caso a criança comece a ficar roxa ou você não consiga desengasgar logo ligue para o SAMU 192 e coloque no viva-voz para que eles orientem o que fazer.

HIGIENE

Prepare uma solução clorada para higienizar frutas, legumes e verduras para matar vírus, bactérias, parasitas e fungos.

Água sanitária (Qboa) com 2,5% de hipoclorito de sódio ou hipoclorito de sódio de 2,5% – 1 colher de sopa do produto para cada litro de água.



Coloque os alimentos nessa solução, aguarde 15 minutos e enxágue com água corrente tratada.

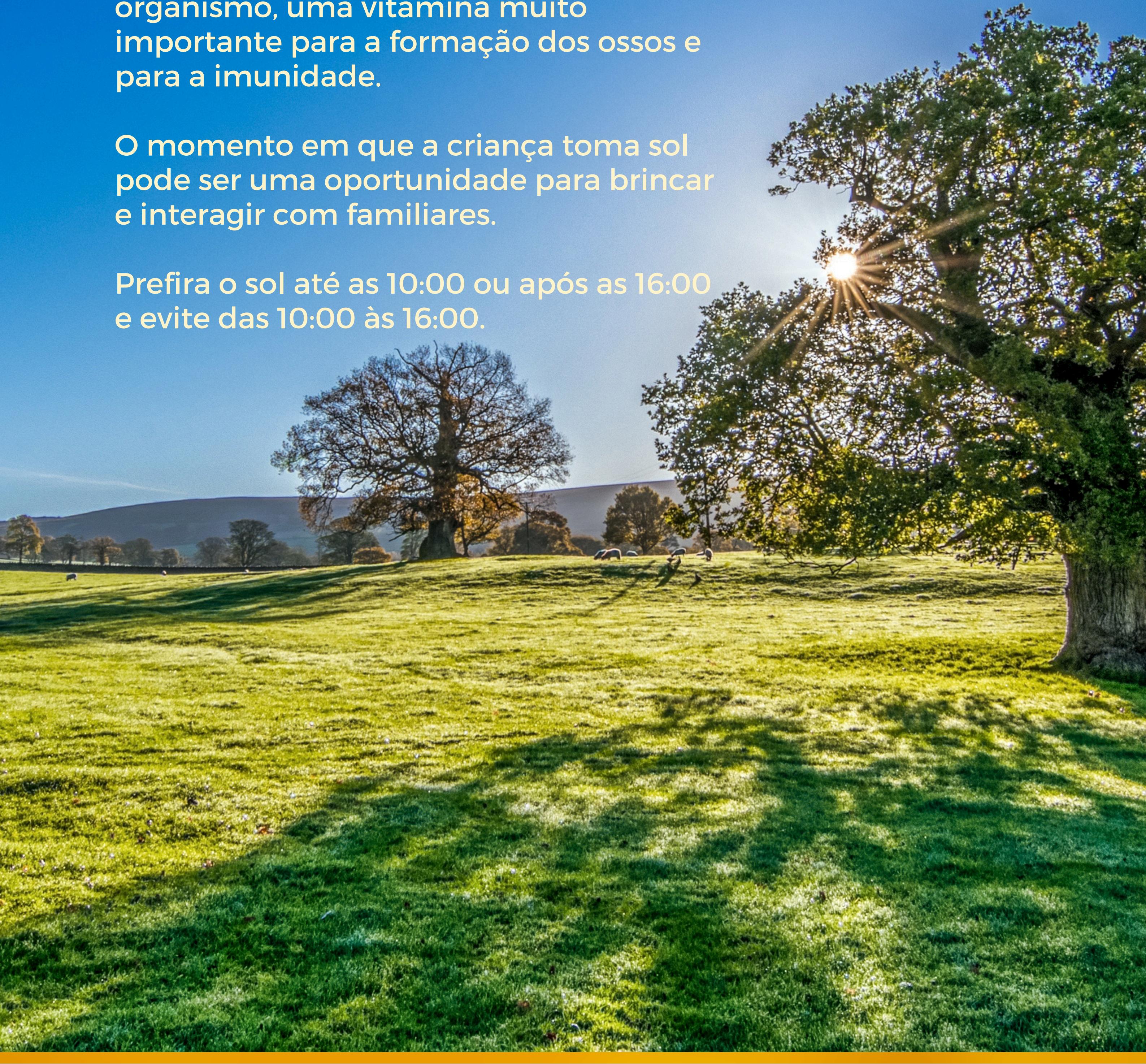
Faça isso para os alimentos que comemos crus como alface, couve, tomate, pepino, maçã, uva, morango...

Expor a criança ao sol complementa a alimentação

A exposição da criança ao sol é vital para a produção de Vitamina D no organismo, uma vitamina muito importante para a formação dos ossos e para a imunidade.

O momento em que a criança toma sol pode ser uma oportunidade para brincar e interagir com familiares.

Prefira o sol até as 10:00 ou após as 16:00 e evite das 10:00 às 16:00.



OUTRAS INFORMAÇÕES IMPORTANTES

A colher deve ser de tamanho que caiba na boca da criança e líquidos devem ser ofertados em copos.

Se você comprar, evite copos que tenham canudos ou muitos detalhes em seu formato porque dificultam a limpeza e prefira os livres de BPA.

Nem sempre a criança aceita o alimento na primeira vez em que é oferecido, tente depois em outras consistências.

As fezes da criança mudam quando outros alimentos são oferecidos, se a criança comeu beterraba pode apresentar fezes mais avermelhadas por conta disso.

Não esqueça de oferecer água à criança ao longo do dia

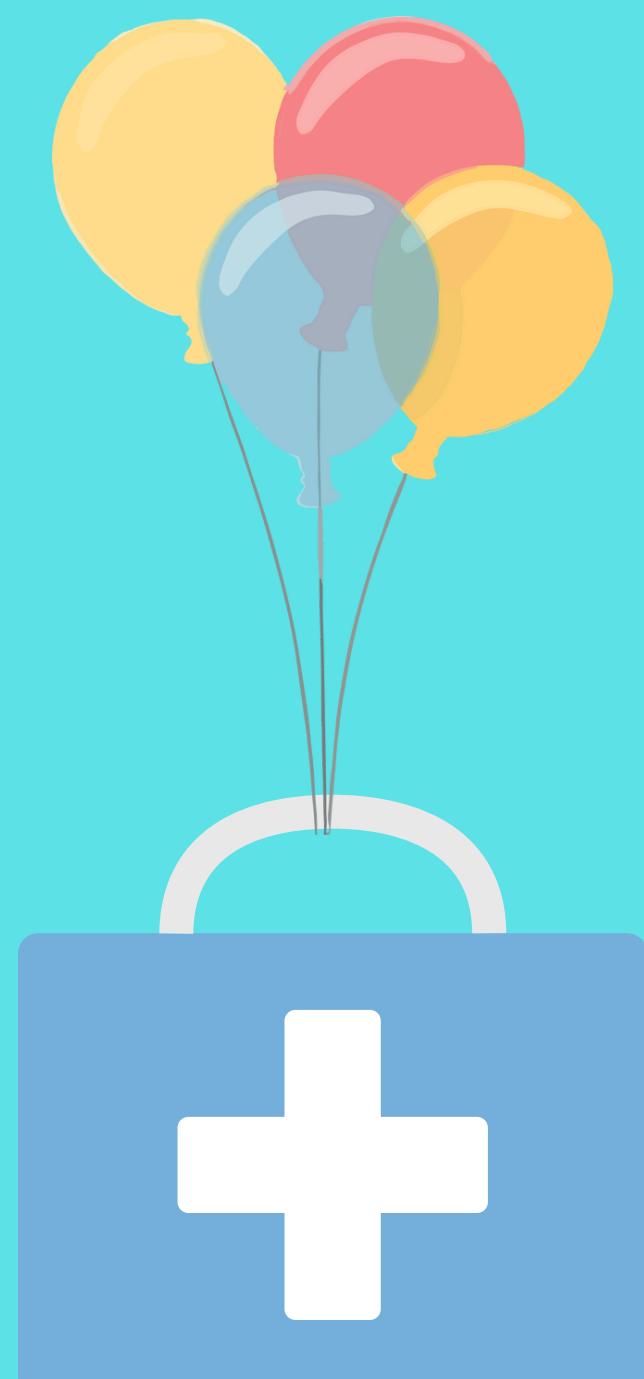
Não tenha medo de introduzir todos os alimentos logo, **quanto mais cedo oferecer os alimentos que podem causar alergias menor a chance da criança ter alergia** como amendoim (oferecer a pasta porque o caroço tem mais risco de engasgo), leite de vaca e ovo (oferecer 1/4 do ovo na primeira vez e depois ir aumentando a quantidade).

REFERÊNCIAS E OUTROS MATERIAIS

**Guia alimentar resumido para crianças
menores de 2 anos ([clique aqui](#))**

**Caderneta de Saúde da Criança - Menino. 2ed
2020 ([clique aqui](#))**

**Doze passos para uma alimentação saudável
([clique aqui](#))**





UNEBA

UNIVERSIDADE DO
ESTADO DA BAHIA

PLANO DE CUIDADO BEBÊ

Responsável pela orientação:

**Dr. Alan Assis
Nutricionista Generalista
CRN 5 24097**