

Chaim David Elias

Pediatra
CRM - 52.22162-1

ALIMENTAÇÃO DO PRIMEIRO ANO DE VIDA COM LEITE MATERNO

O leite materno é o melhor alimento para criança no primeiro ano de vida, principalmente nos primeiros seis meses de vida. Uma maneira prática para se saber se o leite materno está dando para alimentar a criança e pesando-a mensalmente. Caso a criança aumente de peso no primeiro trimestre 700g por mês, no segundo trimestre 600g, no terceiro trimestre 500g e no quarto trimestre 400g, ela deverá continuar somente com o leite materno sem precisar complementar a alimentação com outro leite artificial. Este esquema de alimentação que passaremos a expor serve para orientação durante o primeiro ano de vida, quando se usa somente leite materno.

ALIMENTAÇÃO DO PRIMEIRO ANO DE VIDA COM LEITE MATERNO

IDADE	ALIMENTO	HORÁRIO
05 - 06 MESES	SUCO DE FRUTAS	INTERVALO DA MANHÃ (8hs)
	FRUTAS AMASSADAS	INTERVALO DA TARDE ANTES DA MAMADA (14 OU 15hs)
06 - 07 MESES	PAPA SALGADA	ALMOÇO (10 OU 11hs)
07 - 08 MESES	PAPA SALGADA	JANTAR (18 OU 19hs)
10 MESES	OVO INTEIRO	ALMOÇO OU JANTAR

CALENDÁRIO DE INTRODUÇÃO DE ALIMENTOS:

Na introdução de novos alimentos à dieta do lactente, certos preceitos devem ser observados de modo a poder identificar possíveis intolerâncias ou alergias.

1. Introduzir um alimento novo de cada vez;
2. Iniciar, sempre, com pequenas quantidades aumentando gradativamente;
3. Guardar intervalo de 3 a 5 dias para introduzir um novo alimento;
4. Evitar introduzir alimentos novos quando o bebê estiver enfermo, possivelmente inapetente, febril e mal-humorado.
Lembrar que sua tolerância digestiva deverá estar comprometida.

ALIMENTOS OBSTIPANTES E LAXATIVOS

Alguns alimentos tendem a ser obstipantes ou laxativos.

1. **Alimentos Obstipantes:** Banana, maçã, cenoura, farinha de arroz, chá preto.
2. **Alimentos Laxativos:** Folhosos em geral, laranja, mamão, ameixa, aveia, cevada, mel e melado.

ITAOCARA

Cons. Rua Nilo Peçanha, 564
Casa de Saúde João XXIII – Itaocara – RJ
Tel.: (22) 3861-8400
Das 08 às 14h de Segunda a sexta
*Por ordem de chegada

PÁDUA

Cons.: Cel. Olivier, 23-B
Santo Antônio de Pádua -RJ
Das 14h às 17h de Segunda a Sexta
(22) 99963-7246
Favor: Marcar consulta no dia.