



AMAMENTAÇÃO

Apesar de todos os esforços feitos nos últimos cem anos, a alimentação ao peito continua a ser considerada por todos (pediatras, especialistas em nutrição, biólogos e “homens de ciência”) como a melhor que o bebé pode ter!

Diga-se em abono da verdade, que a maioria dos estudos feitos sobre a composição e efeitos do leite materno preocupou-se sobretudo com a criação de alternativas embora lhe reconhecessem sempre a sua superioridade. De facto, os seus benefícios vão muito para além do fornecimento de uma dieta equilibrada já que tem efeitos muito positivos sobre a

maturação imunológica da criança, a sua defesa contra as infecções e na profilaxia de determinados problemas como a obesidade e outras perturbações metabólicas.

Isto não quer dizer que não haja casos particulares (alergia alimentar, algumas doenças congénitas, terapêuticas pesadas da mãe, etc.) em que o leite materno não deva ser substituído por um produto específico mais ou menos complexo, mas isso é a exceção que apenas confirma a regra.

Não menos importante é a interação mãe/filho que se estabelece e desenvolve no acto de amamentar a qual nunca poderá ser substituída por um qualquer biberon por mais decorativo ou anatómico que seja.



Nutrição



DIVERSIFICAÇÃO

Se nos primeiros meses de vida o leite (materno ou comercial) pode ser considerado como um alimento completo, a partir dos 4-6 meses a alimentação lactea exclusiva já não é suficiente e o bebé tem de variar a sua alimentação. De facto, a partir dessa idade é cada vez mais difícil que ele possa responder eficazmente às necessidades nutricionais e biológicas de um metabolismo tão intenso e diversificado.

Será bom lembrar no entanto, que nesta fase o bebé irá enfrentar três problemas fundamentais:

- 1. a mudança de um sistema de alimentação** baseado em mecanismos reflexos (e onde o leite flui de forma quase “contínua”), para um outro mais complexo, intermitente, onde já é necessário um esboço de mastigação e uma maior coordenação de movimentos dos diversos grupos musculares da boca e da faringe.
- 2. a diferenciação dos sabores**, o que pode ser uma questão importante, nomeadamente para os seus hábitos e sentimentos de segurança.
- 3. a complexidade crescente dos alimentos** que lhe vão sendo oferecidos os quais podem, em certas circunstâncias, determinar reacções “alérgicas” (digestivas, respiratórias ou outras).

Há que ter pois, algum cuidado para tornar a diversificação mais fácil de aceitar e com menores riscos:

- Tentando descobrir com paciência a melhor forma de dar de comer ao bebé (co-



lheres de diversos feitios, escolha da melhor hora para o fazer, etc.).

- “doseando” os paladares com cuidado e começando por alimentos mais próximos do leite (a papa).
- introduzindo lentamente cada um dos novos alimentos (atenção a possíveis reacções negativas (cólicas, vômitos, manchas na pele, etc.).

Os problemas levantados pela diversificação alimentar têm sido enfrentados de várias maneiras (às vezes com resultados desastrosos...). Hoje, no mundo ocidentalizado, seguem-se habitualmente as recomendações que as sociedades científicas (ESPGHAN* e NASPGAN**, sobretudo) vão actualizando periodicamente com base nos avanços da investigação científica.

Não há no entanto, regras fixas neste campo e, em última análise, devem ser respeitados os conselhos do médico que faz o acompanhamento do bebé.

A PAPA

Para os primeiros 4 a 6 meses deve escolher-se uma farinha de composição simples e preferencialmente sem glúten. Este é uma mistura complexa de proteínas que existe em alguns cereais (trigo, centeio, cevada, aveia), e que pode induzir reacções prejudiciais em pessoas predispostas. Recomenda-se que a sua introdução só se faça por volta dos 5-6 meses.

São de evitar as farinhas mais complexas (com frutas, mel, caramelo, chocolate) ou com valores de açúcar elevados, as quais não trazem qualquer vantagem nutricional (pelo contrário!) e sujeitam o bebé a riscos imunológicos consideráveis.

Para as primeiras tentativas deve escolher-se uma altura de completa disponibilidade já que o bebé pode não aceitar facilmente este novo tipo de alimento e há que nos concentrarmos em perceber o que ele nos quer dizer com isso. Um fim de semana será uma boa escolha para esta experiência.

A papa deve ser colocada/despejada na parte média da língua pois, de outro modo, o bebé não conseguirá engoli-la. É uma questão de reflexos !.

Seja como for, estes momentos são únicos e não se devem perder por coisa nenhuma. Reservem-lhes pois, um tempo livre de obrigações mas, em todo o caso, ... não tentem dar a primeira papa com a toilette nova que vão usar a seguir !!

SOPA DE LEGUMES

A sua importância reside no fornecimento de vitaminas e minerais numa altura em que as reservas do bebé começam a diminuir (o ferro, sobretudo) mas também porque permite uma diversificação dos alimentos e sabores.

Alguns deles podem no entanto, não ser tolerados (assadura, vômitos, cólicas, alergias, etc.) sendo importante perceber exactamente qual deles está implicado. Sugere-se pois que se escolham inicialmente 3 ou 4 “legumes-base” (batata, cenoura, agrião, nabica, p.ex.) para habituar o bebé à nova refeição, e se acrescentem depois os outros, um a um, com intervalos de 4 a 5 dias.

A alimentação do bebé não precisa de sal adicionado, por isso, como tempero deve usar-se apenas uma pequena quantidade de azeite (aproximadamente uma “colher de café” por prato médio). A carne (aves, borrego) deve ser incluída no caldo de legumes por volta dos 5-6 meses.

*European Society on Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition

**North American Society on Pediatric Gastroenterology and Nutrition

A FRUTA

Rica em vitaminas, ela vai levar o bebé a reconhecer (e apreciar, espera-se...) os sabores ácidos.

Mas ela pode também suscitar reacções indesejáveis e por isso se deve começar por frutos simples e não demasiado ácidos como a pera, o pero (golden ou outro) a maçã reineta e a banana. Esta última talvez não seja muito aconselhada quando existe tendência para a obstipação...

A técnica será a mesma que se utilizou com os legumes: de início uma só fruta (crua, esmagada ou ralada, sem adição de açúcar), em pequena quantidade (como sobremesa a seguir ao caldo de legumes, p.ex.). a qual se repete durante vários dias. Não havendo reacções, experimentam-se outras sucessivamente, sempre com alguns dias de intervalo.

Quando o bebé estiver habituado ao novo sabor, a papa de fruta pode servir para tornar mais fácil a aceitação do yo-



gurte e a criação de uma terceira refeição variada (um lanche, p.ex.)

Por volta dos 7-8 meses já teremos uma ideia da tolerância relativamente à maioria dos alimentos. Se não houver contraindicações específicas, será a altura de introduzir produtos que, com maior frequência podem induzir reacções adversas: o peixe e o ovo.

Quanto ao primeiro, inicialmente é de escolher os que são mais facilmente digeríveis e têm sabor menos intenso, por isso o chamado “peixe branco” (pescada, linguado, pargo, garoupa, etc), sendo nutricionalmente mais pobres, é preferível.

Tal como a carne, o peixe pode ser introduzido através da sopa de legumes

Quanto ao ovo, pode começar-se pela gema, em pequena quantidade, cozida levemente na sopa ou à parte e depois desfeita. A clara, a parte mais pobre deste alimento, virá depois de se ter a certeza de que existe tolerância.

E assim chegamos ao final do primeiro ano de vida com uma grande variedade de alimentos que a criança consumirá em 4 a 5 refeições: uma sopa de legumes com carne, peixe ou ovo, uma papa lactea, um yogurt com fruta e um ou dois biberons de leite adequado à idade.

É tempo de nos preocuparmos com a sua adaptação a uma alimentação que tem de ser mastigada e engolida em pequenos fragmentos. Para isso, e a partir dos 7-8 meses, a fruta deve ser só esmagada e a sopa não deve ser tão passada.

São tudo coisas para discutir com o Pediatra do bebé mas sobretudo para tentar com jeito, paciência e muito bom senso.

Boa sorte !!