



WIC de Nova Jersey

Guia de alimentação de bebês



Alimentação do seu bebê de 0 a 3 meses

O estômago dos recém-nascidos é pequeno, e eles precisam ser alimentados com frequência. Preste atenção aos sinais de fome do bebê. Ele vai mostrar quando estiver com fome e quando estiver satisfeito. Nas primeiras semanas, às vezes você pode precisar acordar o bebê para alimentá-lo.

Sinais de fome

Estou com fome



Sugar as mãos ou estalar os lábios



Virar a cabeça buscando o peito



Abrir e fechar a boca

Estou satisfeito



Relaxa o corpo e abre as mãos



Afasta-se do peito ou do mamilo



Adormece

Picos de crescimento

Todos os bebês têm vários picos de crescimento no primeiro ano. Eles podem fazer com que o bebê queira se alimentar com mais frequência. Os picos de crescimento normalmente ocorrem quando o bebê tem por volta de **2 a 3 semanas, 6 semanas, 3 meses e 6 meses**. Os picos podem não ocorrer nesses momentos exatos e variam de acordo com o bebê. Normalmente, os picos de crescimento duram alguns dias.



2 a 3 semanas



6 semanas



3 meses



6 meses

Alimentação do seu bebê de 0 a 3 meses (cont.)

Bebês amamentados



- No início da amamentação, você e seu bebê ainda estão aprendendo o que fazer. Com o tempo, ela fica intuitiva para vocês dois.
- Recém-nascidos são amamentados ao longo do dia e da noite, cerca de **8 a 12 vezes em 24 horas**. Eles não têm horário marcado e gostam de ser alimentados com frequência.
- Seja o bebê amamentado no peito ou com leite materno bombeado, você precisa alimentá-lo quando ele mostrar sinais de fome.
- Dar apenas leite materno no primeiro mês ajuda você a criar um bom suprimento de leite para o futuro.



Durante um pico de crescimento, o bebê pode mamar por mais tempo e com maior frequência. Isso se chama “concentração de mamadas”.

Bebês alimentados com fórmula infantil

Quando nasce, o bebê só precisa de **1 a 2 oz de fórmula infantil fortificada com ferro por mamada**. Depois da primeira semana, normalmente os recém-nascidos tomam **de 2 a 3 oz de fórmula a cada 3 ou 4 horas**.

6 a 8 lb: 15 a 20 oz por dia

8 a 10 lb: 20 a 25 oz por dia

10 a 12 lb: 25 a 32 oz por dia

- No fim do **primeiro mês**, o recém-nascido pode ingerir até **4 oz a cada 4 horas**.
- Alimente seu recém-nascido sempre que ele demonstrar sinais de fome.
- Tudo bem se o bebê não tomar a mamadeira toda. Deixe que ele mostre quando está satisfeito.



Esse tipo de alimentação permite que o bebê mostre quando está satisfeito/cheio. Para saber mais, fale com o nutricionista do WIC ou com o conselheiro de amamentação.



Leia o código QR para saber mais sobre Alimentação ritmada com mamadeira com a The Milk Mob.

