



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

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”.

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

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.



Alimentação do bebê de 4 a 5 meses

Antes de os dentes nascerem, limpe a gengiva do bebê com uma toalha macia e limpa após cada alimentação, principalmente antes de colocar o bebê para dormir.

Bebês amamentados



- Amamente o bebê sempre que ele mostrar sinais de fome. O conteúdo nutricional do seu leite se ajustará às necessidades de crescimento do bebê.
- Quanto os dentes começarem a nascer, é possível que o bebê queira mamar com mais frequência.
- Nessa idade, os bebês adoram ficar olhando ao redor. Tente ir para um ambiente silencioso e escuro para amamentar se o seu bebê se distrair com facilidade.

1 oz
por dia

Normalmente, os bebês ganham cerca de **1 oz por dia** ou **½ lb por semana** durante os **primeiros seis meses**.

Bebês alimentados com fórmula infantil

4 a 6 oz
a cada
3 ou 4
horas

Seu bebê precisa de cerca de **4 a 6 oz de fórmula fortificada com ferro a cada 3 ou 4 horas**, totalizando **25 a 45 oz por dia**.

O bebê pode começar a se alimentar em horários específicos. Em vez de focar em quantidades fixas, deixe o bebê mostrar quando está satisfeito.

Alimentação do bebê de 6 a 7 meses

- Quando você começar a dar alimentos sólidos, sempre use uma tigela com uma colher para que o bebê aprenda a comer direito.
- Nunca coloque cereal ou outros alimentos sólidos na mamadeira. Alimentos sólidos na mamadeira não ajudam o bebê a dormir a noite toda e podem causar engasgos ou outros problemas.
- Comece a oferecer um copo.

Bebês amamentados

- Continue amamentando o bebê quando ele estiver com fome.
- Os bebês podem ter picos de crescimento por volta dos 6 meses e precisar mamar com mais frequência.
- Lembre-se de que os primeiros alimentos do bebê devem complementar o leite materno, não substituí-lo.
- Amamentar o bebê antes de oferecer alimentos sólidos ajuda a proteger seu suprimento de leite.



Bebês alimentados com fórmula infantil

24 a 32 oz por dia

Seu bebê precisa de cerca de **24 a 32 oz por dia** de fórmula fortificada com ferro. Para iniciar o processo de desmame da mamadeira, comece a oferecer fórmula em um copo.

GRÃOS

Use leite materno ou fórmula para preparar **de 2 a 4 colheres de sopa de cereal infantil fortificado com ferro**, como aveia, cevada, trigo e arroz.

Ofereça duas vezes por dia.

2 a 4 colheres de sopa de pequenos pedaços de pão seco e biscoitos para bebês.

Alimentos para comer com as mãos podem ser adicionados quando o bebê estiver pronto, por volta dos 8 meses. Quando ele estiver pronto, ofereça duas vezes por dia.

LEGUMES

4 a 8 colheres de sopa por dia. Legumes cozidos, amassados e em purê, como ervilha, batata doce, abóbora ou cenoura.

FRUTAS

2 a 4 colheres de sopa por dia. Frutas cozidas, amassadas e em purê, como pêsego, banana ou molho de maçã.

PROTEÍNAS

2 a 4 colheres de sopa por dia. Legumes, peixe, ovos, ave ou carne sem tempero coados, amassados ou em purê. Você pode acrescentar iogurte integral cremoso. Também pode usar manteiga de amendoim ou de nozes cremosa e diluída.

Veja como diluir manteiga de amendoim na seção de Dicas na página 6!

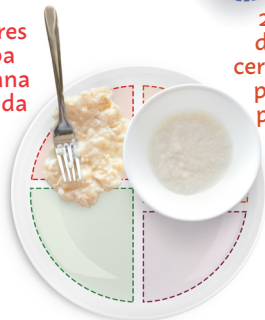
Estes são alguns exemplos de como as porções de lanches e refeições podem ficar no meu prato.

Café da manhã

Leite materno ou fórmula



3 colheres de sopa de banana amassada



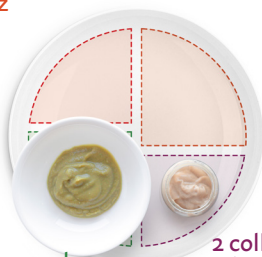
2 colheres de sopa de cereal de arroz para bebês preparado

Almoço

Leite materno ou fórmula



3 colheres de sopa de purê de ervilha



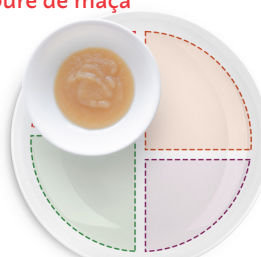
2 colheres de sopa de purê de frango

Lanches

Leite materno ou fórmula



3 colheres de sopa de purê de maçã



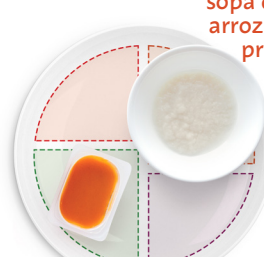
Jantar

Leite materno ou fórmula



2 colheres de sopa de cereal de arroz para bebês preparado

3 colheres de sopa de purê de cenoura



Alimentação do bebê de 8 a 9 meses

- Conforme o bebê cresce e aprende novas habilidades de alimentação, tente oferecer texturas e tipos de comida diferentes. Bebês são naturalmente curiosos com novos alimentos. Se o seu bebê não gostar de um novo alimento na primeira tentativa, ofereça de novo em outro momento.
- Os bebês aprendem sobre os alimentos cheirando, provando e tocando. Eles podem precisar de até **10 tentativas** antes de comerem.

Bebês amamentados



- Continue amamentando sempre que o bebê quiser.
- Se o bebê parecer menos interessado em mamar depois que você introduzir alimentos sólidos, tente oferecer o leite antes dos sólidos.
- O leite materno é a fonte nutricional mais importante para seu bebê, mesmo depois de você começar a oferecer alimentos sólidos.
- Ofereça leite materno ou água em um copo.

Bebês alimentados com fórmula infantil

24 a 32 oz por dia

Seu bebê precisa de cerca de **24 a 32 oz por dia** de fórmula fortificada com ferro. Ofereça fórmula em um copo.

GRÃOS

4 a 8 colheres de sopa por dia. Cereais infantis simples fortificados com ferro. Arroz ou massas sem molho. Biscoitos para bebês, pequenos pedaços de pão ou tortilhas macias.

LEGUMES

8 a 12 colheres de sopa por dia. Legumes cozidos sem tempero, amassados com um garfo.

FRUTAS

8 a 12 colheres de sopa por dia. Frutas macias, descascadas e cortadas em pedaços pequenos. Frutas enlatadas sem açúcar.

PROTEÍNAS

4 a 8 colheres de sopa por dia. Ave, ovo, peixe ou carne bem moídos ou picados ou feijão cozido e amassado. Queijo cottage ou suave. Uma fina camada de manteiga de amendoim cremosa e sem pedaços.

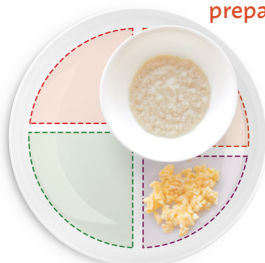
Estes são alguns exemplos de como as porções de lanches e refeições podem ficar no meu prato.

Café da manhã

Leite materno ou fórmula



2 colheres de sopa de cereal de aveia para bebês preparado



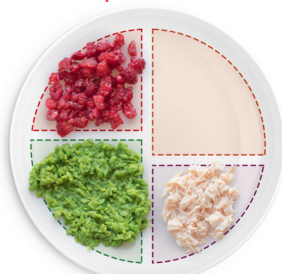
2 colheres de sopa de ovos mexidos

Almoço

Leite materno ou fórmula



4 colheres de sopa de framboesa picada



3 colheres de ervilhas cozidas e amassadas

2 colheres de sopa de frango cozido picado

Lanches

Leite materno ou fórmula



2 colheres de sopa de kiwi picado

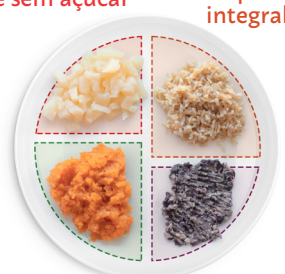


Jantar

Leite materno ou fórmula



4 colheres de sopa de pera enlatada, picada e sem açúcar



2 colheres de sopa de arroz integral cozido

5 colheres de sopa de batata doce cozida e amassada

2 colheres de feijão preto cozido e amassado

Alimentação do seu bebê de 10 a 12 meses

O leite materno e a fórmula fortificada com ferro continuarão sendo importantes fontes nutricionais para o bebê, mesmo depois de você começar a oferecer alimentos sólidos. **Comece a oferecer leite integral quando o bebê tiver um ano.**

Bebês amamentados



- Continue amamentando sempre que o bebê quiser.
- A American Academy of Pediatrics (AAP) recomenda continuar a amamentação com alimentos complementares por 2 anos ou mais ou enquanto a mãe e o bebê quiserem.

Bebês alimentados com fórmula infantil

16 a 24 oz
por dia

O bebê precisa de cerca de **16 a 24 oz por dia** de fórmula fortificada com ferro. Continue oferecendo fórmula em um copo. O bebê deve parar de usar a mamadeira até os 12 meses de idade.

GRÃOS

4 a 8 colheres de sopa por dia. Cereais para bebês aprovados pelo WIC. Torrada seca, biscoitos, pão, bagels, pãezinhos ou muffins simples. Macarrão e arroz cozidos.

LEGUMES

8 a 12 colheres de sopa por dia. Legumes cozidos cortados em pedaços pequenos.

FRUTAS

8 a 12 colheres de sopa por dia. Frutas frescas, descascadas e em pedaços pequenos.

PROTEÍNAS

4 a 8 colheres de sopa por dia. Ave, ovo, peixe ou carne bem moídos ou picados ou feijão cozido e amassado.

Estes são alguns exemplos de como as porções de lanches e refeições podem ficar no meu prato.

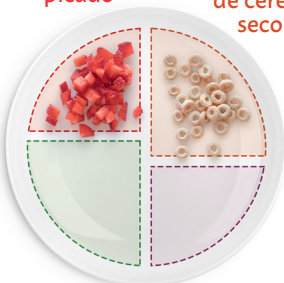
Café da manhã

Leite materno ou fórmula



3 colheres de sopa de morango picado

2 colheres de sopa de cereal seco



Almoço

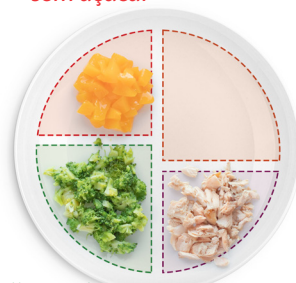
Leite materno ou fórmula



4 colheres de sopa de pêssego enlatado, picado e sem açúcar

3 colheres de sopa de brócolis cozido picado

2 colheres de sopa de salmão enlatado



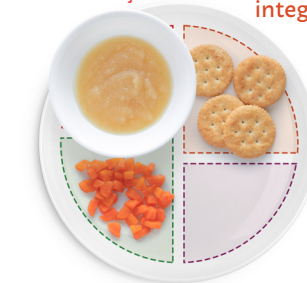
Lanches

Leite materno ou fórmula



4 colheres de sopa de molho de maçã

4 biscoitos integrais



3 colheres de sopa de cenoura cozida picada

Jantar

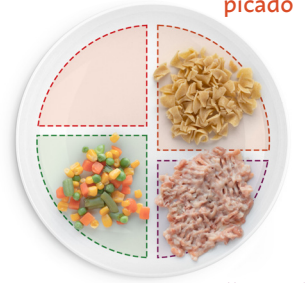
Leite materno ou fórmula



3 colheres de sopa de macarrão cozido picado

3 colheres de sopa de legumes mistos cozidos

3 colheres de sopa de feijão carioca cozido e amassado



Dicas

Alimentação com leite materno e fórmula

Leite materno ou fórmula é tudo de que o bebê precisa pelos primeiros 6 meses de vida. O sistema digestivo do bebê não está pronto para mais nada até ele completar 6 meses de idade.

Amamentar é natural, mas pode exigir tempo e prática. Os conselheiros de amamentação do WIC podem ajudar você e dar suporte à sua jornada de amamentação.

Se usar mamadeira, ofereça uma pequena quantidade de cada vez.

Ao misturar a fórmula infantil, faça apenas a quantidade que o bebê precisará em uma refeição. Isso evita o desperdício de fórmula.

- Segure o bebê em uma posição quase vertical, apoiando a cabeça e o pescoço.
- Não incline a mamadeira. Segure-a lateralmente e em uma posição horizontal para que o bico fique meio cheio de leite.
- Encoste o bico na bochecha ou no lábio superior do bebê e espere ele abrir bem a boca. Não force a mamadeira.
- Depois que o bebê pegar o bico, não deite-o nem incline a mamadeira.
- Observe se o bebê precisa de pausas e abaixe a mamadeira para que o bico fique vazio, mas sem sair da boca dele.
- Se o bebê parar de sugar, se afastar da mamadeira ou dormir, pare de alimentá-lo. Nunca force o bebê a terminar uma mamadeira.



A American Academy of Pediatrics recomenda **amamentação exclusiva pelos primeiros seis meses** e que a amamentação **continue por 2 anos, ou mais**, se a mãe e o bebê quiserem.

Alimentação com alimentos sólidos

Só ofereça alimentos sólidos depois que o bebê:

Conseguir se sentar e sustentar a cabeça.

Abrir a boca ao ver alimentos.

Conseguir fechar os lábios ao redor de uma colher.

- Teste um novo alimento por vez para descobrir se o bebê tem alguma alergia. Espere 5 dias para testar outro alimento novo.
- Alergias alimentares podem provocar reações como chiado no peito, erupções cutâneas ou diarreia.
- Ofereça uma variedade de cereais em grãos (aveia, cevada e arroz) para o bebê. Pode haver arsênio no cereal de arroz. A oferta de tipos diferentes é saudável para o bebê.
- Depois que o bebê começar a comer sólidos, uma ótima opção é dar uma pequena quantidade de água em um copo no horário das refeições. O bebê não deve tomar bebidas açucaradas nem suco antes de completar um ano de idade.



Bebês com menos de um ano **NÃO** devem ingerir mel, leite de vaca nem outras bebidas não lácteas ou alimentos que possam causar engasgos, como castanhas ou uvas inteiras.

Introdução da manteiga de amendoim:

Pesquisas sugerem que oferecer manteiga de amendoim diluída para um bebê pode ajudar a evitar a alergia a amendoim no futuro. Isso pode ser especialmente importante para famílias com alergias alimentares ou relacionadas a ovo, como eczema ou outros problemas de pele. Fale com o médico do seu bebê sobre a introdução de manteiga de amendoim se a sua família tiver uma dessas condições.

Dê manteiga de amendoim ao bebê por volta dos 6 meses de idade, após ele ter experimentado outros alimentos sólidos. Observe seu bebê por duas horas para ver se ele terá alguma reação depois de comer.

Como diluir manteiga de amendoim

Misture manteiga de amendoim com água, fórmula, leite materno ou um alimento:

- Dilua 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim em 2 a 3 colheres de sopa de água quente, fórmula ou leite materno. Deixe esfriar antes de dar ao bebê.
- Misture 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim em 2 a 3 colheres de sopa de alimentos, como cereal infantil ou purê de frutas, legumes, frango ou tofu.
- Espalhe uma camada fina e pequena de manteiga de amendoim em um biscoito ou uma torrada.

Todo bebê é diferente. Para diminuir o risco de alergias, antes de o bebê fazer 6 meses, fale com o profissional de saúde responsável sobre a introdução de amendoim, ovos ou outros alimentos alergênicos.