

Material gratuito

Guia da Primeira Semana

Não é um cardápio. É o que você precisa saber antes de cada refeição.

Cibely Akemi Ito

Nutricionista materno-infantil · @nutricibely

Quem sou eu

Sou Nutricionista especialista em nutrição materno infantil, mãe da Mariana, em busca de entregar informação de qualidade de maneira acessível e acolhedora.

Acredito na nutrição não só como uma ciência, mas também como primeiro relacionamento entre mãe e filho. Essa troca nutricional e afetiva tem início durante a gestação e reverbera por toda a vida.

Preparei este guia para a sua primeira semana: um assunto por dia, para você chegar em cada refeição com mais segurança e menos ansiedade.



Como usar esta semana

- Não existe cardápio certo: **não importa qual alimento ou refeição será oferecido primeiro**, a comida por si só já é uma grande novidade para o bebê.
- Cada dia aqui é **um assunto, não uma regra**.
- Leia no seu ritmo e volte sempre que precisar.
- Se hoje o bebê brincou mas não comeu, está tudo dentro do esperado.

Os sete assuntos

Dia 1 · Ele está pronto?

Dia 2 · O que conta como “comeu”

Dia 3 · A textura do começo

Dia 4 · Engasgo não é a mesma coisa que gag

Dia 5 · A refeição principal

Dia 6 · Quem decide a quantidade

Dia 7 · O ambiente

1

Ele está pronto?

A introdução alimentar se inicia a partir dos 6 meses de idade. Além da idade, o bebê precisa ter **prontidão neurológica** — três sinais que você mesma consegue observar:

- [ ] **Senta-se bem, sem apoio.**
  Existe uma pequena diferença de tempo entre um bebê e outro nessa preparação corporal — respeite o ritmo do seu.
- [ ] **Tem controle da cervical e mantém a cabeça firme.**
- [ ] **Leva objetos até a boca.**

Marcou os três? Seu bebê apresenta os sinais de prontidão para começar. Se ainda não, sem pressa: cada bebê tem o próprio tempo de preparação corporal.

Prematuros: conte os 6 meses baseado na idade corrigida de 40 semanas.

Comer é um ato aprendido: um trabalho em conjunto de 26 músculos e 6 nervos cranianos, todos os sistemas em harmonia para que o bebê tenha conforto e capacidade ao comer.

2

O que conta como “comeu”

Você deve considerar que seu bebê **comeu** nas primeiras refeições se ele:

- Olhou o alimento
- Tocou
- Cheirou
- Amassou
- Apertou
- Jogou no chão
- Passou no corpo
- Colocou na boca
- Passou nos lábios
- Cuspiu

O comer exige a utilização dos 5 sentidos: visão, audição, olfato, paladar e tato. Tudo que o bebê faz com o mordedor preferido, ele fará com o alimento — e toda essa brincadeira já é considerada comer.

Quanto mais estímulos sensoriais o bebê tiver, mais aprendizado terá.

> Se está em evolução, estão no caminho certo. Um dia de cada vez — cada dia uma descoberta, cada dia uma pequena evolução.

3

A textura do começo

Comece pelo amassado. É a textura mais segura para os primeiros dias, enquanto vocês dois ainda estão aprendendo.

> **Teste do dedo**
> Aperte o alimento com as pontas do dedo: ele deve amassar facilmente ao apertar. Vale para qualquer textura.



Morango amassado e pera assada: a textura do começo.



Texturas do começo: amassado e bem picadinho.

A evolução das texturas acontece aos poucos e é **individual**.

> **Atenção:** a progressão de texturas e o comer com as mãos dependem do desenvolvimento de cada bebê. Se houver qualquer dúvida sobre engasgo, dificuldade para mastigar ou recusa persistente, procure avaliação individual antes de avançar.

A progressão completa de texturas, alimento por alimento e fase por fase, está no meu material completo.

4

Engasgo não é a mesma coisa que gag

Asfixia (engasgo)

Rara, mas grave: a garganta é parcial ou completamente bloqueada e o bebê precisa de ajuda — a Manobra de Heimlich — para deslocar o alimento e voltar a respirar.

Reflexo de gag

Dispositivo de segurança natural de todo bebê: uma ação reflexa para prevenir a asfixia. Vai acontecer com frequência no início e diminui à medida que ele treina.

Manobra de Heimlich, passo a passo



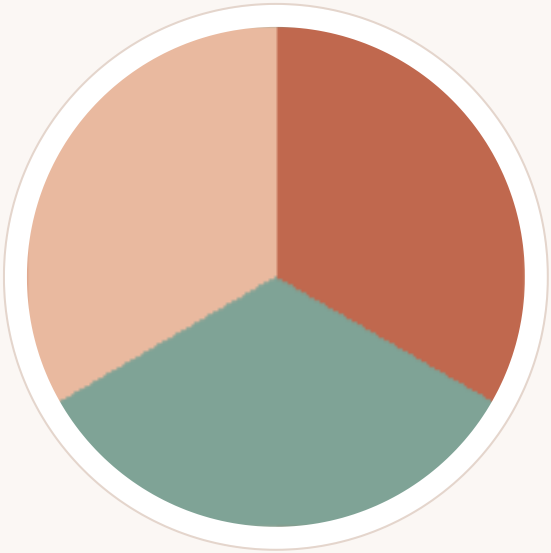
1. Olhe para a boca e remova qualquer bloqueio visível;
2. Em caso de falha, deite-o ao longo de seu antebraço ou coxa, com o rosto para baixo e a cabeça baixa;
3. Dê 5 tapas firmes com a mão livre, no meio das costas e entre os ombros, não muito forte;
4. Se não funcionar, vire-o de barriga para cima sob o outro antebraço, pressionando 5x com os dois dedos indicadores no meio do peito, entre os mamilos;
5. Repita os passos 2 e 4, três vezes, até o bebê começar a respirar;
6. Caso chore, vomite ou tussa, é sinal de que funcionou;
7. Se nada funcionar, acione imediatamente o serviço de emergência (bombeiros — 193).

Nunca ofereça: cortes redondos (uva, tomatinho cereja, pipoca) e alimentos muito duros em pedaços grandes. Esta página orienta, mas não substitui avaliação profissional — em emergência, acione o socorro.

5

A refeição principal

Na refeição principal (almoço ou jantar), monte o prato com todos os grupos alimentares, dividido em três partes:



- **1/3 de leguminosas e carnes**
- **1/3 de cereais e raízes**
- **1/3 de legumes e verduras cozidas**

O toque final

Prepare as refeições e finalize acrescentando aproximadamente **1 colher de chá de azeite**. Não é necessário medir — a numeração é só para se basear no preparo.



Desde o primeiro dia: esqueça quantidade, foque na **EXPERIÊNCIA**. Quanto maior a exposição e o contato com os alimentos, melhor para o bebê.

Ao lado, um exemplo de refeição com todos os grupos. As texturas se adaptam à fase de cada bebê.

6

Quem decide a quantidade

Esta é a ideia mais importante de todo o meu trabalho — a **divisão de responsabilidades**:

O adulto decide

O QUE oferecer: alimentos variados, naturais e minimamente processados.
COMO oferecer: de maneira segura e adequada para a fase do bebê, respeitando cortes e consistências.

O bebê decide

QUANTO comer e se deseja continuar comendo. **O bebê é o protagonista da sua alimentação.**

Lembrando que, além da qualidade do que é oferecido, o cuidador deve estabelecer **ROTINA**. A rotina é extremamente importante para conseguir encaixar as refeições nos horários ideais, equilibrando a disposição do bebê — sem sono e sem fome extrema — para que ele consiga aprender.

Não existe uma quantidade única que sirva para todos os bebês. O apetite varia de uma criança para outra, de uma refeição para outra e de um dia para o outro — isso faz parte do comportamento alimentar infantil.

É possível confiar na calibração inata de fome e saciedade que o bebê tem ao nascer — foi o que Clara Davis, ainda na década de 30, sugeriu com o estudo pioneiro sobre auto seleção alimentar em crianças.

> Se ele quiser comer mais, podemos oferecer mais. Se demonstrar que está satisfeito, devemos respeitar.

7

O ambiente

- **Pés apoiados.** Regule o cadeirão para que o bebê sinta o apoio na sola do pé — os pés suspensos dão insegurança e podem atrapalhar a concentração para comer.
- **Mesa na altura do peito.** Assim os braços ficam livres para alcançar os alimentos.
- **Água em copo aberto, desde o início.** Encoste o copinho com delicadeza nos lábios do bebê e ele vai aprendendo o movimento aos poucos. Deixe sempre um recipiente de água ao alcance dele.
- **A sujeira faz parte.** Ela é extremamente benéfica para o desenvolvimento sensorial e diminui à medida que os movimentos se aprimoram.

> “Você será uma mãe que limpará muito hoje, pra limpar pouco amanhã.”

Por onde começar?

Inicie por frutas ou legumes que **você consumia durante a gestação**: existe uma memória gustativa. Ainda na vida intrauterina, engolindo o líquido amniótico, o feto sente e registra os flavores desse fluido.

Outra dica que deixa o processo leve é começar pelo lanche, com uma **fruta**: ela não exige pré-preparo, basta descascá-la.



Fruta como primeira oferta: não exige preparo, basta descascar.

São exemplos, não regra — não existe alimento certo para começar.

E depois da primeira semana?

No oitavo dia vêm as perguntas novas: alergênicos, texturas, temperos, as fases até os 18 meses. Você não precisa descobrir sozinha.

Quando procurar avaliação individual

Este guia serve para bebês em desenvolvimento típico. Procure avaliação antes de avançar se você observar:

- engasgos frequentes, e não só o reflexo de gag
- dificuldade para mastigar ou para mover o alimento na boca
- recusa persistente, que não melhora com o tempo
- aversão a determinadas texturas ou a sujar as mãos
- bebê prematuro, ou com freio lingual, ou em investigação
- ganho de peso abaixo do esperado
- dificuldade para estabelecer a rotina alimentar da família

Nada disso significa que algo está errado com você ou com ele. Significa que aquele bebê precisa de um olhar individual antes de seguir sozinho — e é exatamente isso que eu faço na consulta.

Consulta individual

Para quem quer um olhar individual para o seu bebê.

O acompanhamento é montado a partir da rotina e das necessidades da sua família — não existe protocolo igual para todo mundo.

E não termina quando a consulta acaba: você fica com o meu WhatsApp para as dúvidas que aparecem no meio da semana, na hora da refeição, quando você mais precisa.

Oriento também quem cuida do seu filho com você — babá, avós, escola — porque todo mundo à mesa precisa falar a mesma língua.

www.nutricibely.com.br

E-book completo

Para quem quer a jornada inteira, do primeiro prato aos 18 meses — não só a primeira semana. **R$ 97**

nutrirparacrescer.com.br/ebook

Curso em vídeo

Para quem prefere aprender comigo em vídeo, passo a passo, no próprio ritmo. **R$ 197**

nutrirparacrescer.com.br

Com carinho, Cibely

@nutricibely