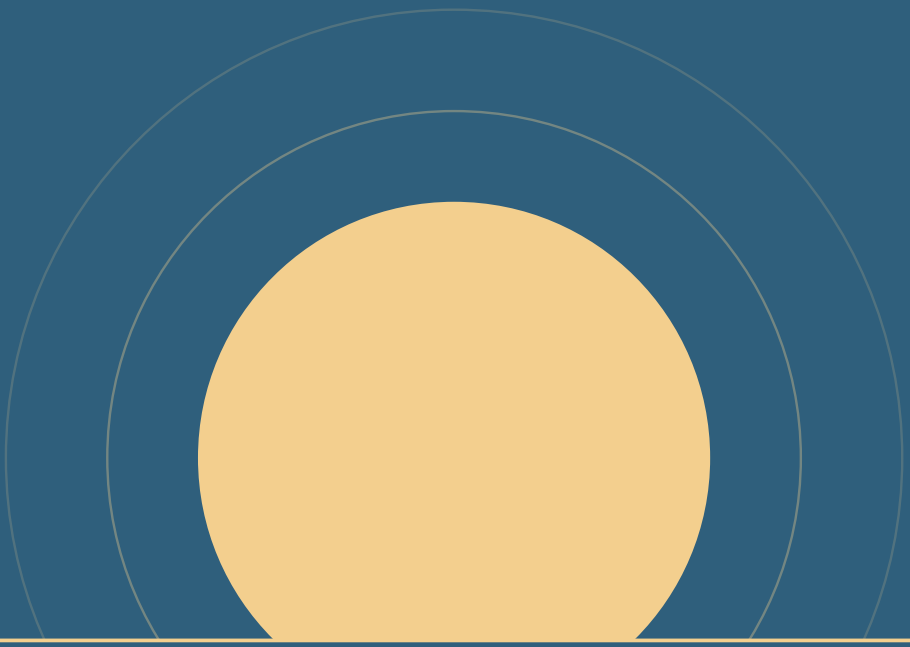
Mamavela

Introdução alimentar e BLW

Quando e como começar, papinhas ou BLW, alergênicos e engasgo, segundo a OMS e as autoridades de saúde.



Amostra grátis

Uso pessoal do comprador e da família; proibido compartilhar ou revender. Este livro informa e não substitui a orientação médica.
Dúvidas: administration@lacangel.fr

Sumário

Antes de começar 3

- Algumas palavras antes de começar 4
- Como usar este livro 5
- Os números para deixar perto do cadeirão 5

Antes de começar

Um dia, por volta dos seis meses, alguma coisa muda na hora do almoço. O seu bebê acompanha com os olhos o garfo que vai do prato até a sua boca, estica a mão para o arroz com feijão, abre a boca quando você mastiga. O cadeirão chega à cozinha, um babador a mais entra na gaveta, e um pequeno ser que só conhecia o leite descobre que a abóbora é doce, que o feijão tem casca, que a banana escorrega e que um pedaço de chuchu bem cozido pode ser apertado, lambido, esmagado e, um dia, comido.

É uma fase alegre. É também, muitas vezes, o momento em que os conselhos viram um coro desafinado. A sua mãe deu mingau na mamadeira aos três meses. Uma amiga só fala de BLW. Um grupo de WhatsApp jura que caldo de feijão "sustenta mais", a vizinha diz que papinha de pote é prática, e o rótulo de uma farinha infantil fala em "a partir dos 4 meses". Você quer uma fonte só, calma e confiável, que diga o que as autoridades de saúde recomendam de verdade, onde elas concordam, onde elas diferem, e como transformar tudo isso em refeições de verdade, com a comida da sua casa.

É isso que este livro quer ser.

Ele se apoia em três compromissos.

O Brasil primeiro. A base deste livro é o **Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos**, do Ministério da Saúde (2019; versão completa revisada, reimpressa em 2022, e versão resumida de 2021), com os seus **Doze Passos para uma Alimentação Saudável**, e a **Caderneta da Criança** (7ª edição), que você recebe na maternidade ou na UBS. É com esses documentos que trabalham a equipe da sua Unidade Básica de Saúde, o pediatra e a nutricionista. Quando a Organização Mundial da Saúde (OMS), o serviço de saúde britânico (NHS), a Academia Americana de Pediatria (AAP) ou a sociedade europeia de gastroenterologia pediátrica (ESPGHAN) dizem algo diferente, ou dizem algo que o Guia não detalha, você encontra as posições lado a lado, com a explicação da diferença.

Cada número tem fonte. Quando este livro escreve que a refeição de um bebê de 6 meses tem cerca de 2 a 3 colheres de sopa no total, que o suco natural, depois de 1 ano, não deve passar de 120 mL por dia, ou que um ensaio acompanhou 206 famílias na Nova Zelândia, a fonte aparece no texto e, completa, na bibliografia. Todas as fontes foram abertas e conferidas em 13 de outubro de 2026; os estudos foram conferidos pelo DOI e pelo número PubMed. O que não pôde ser verificado não foi escrito.

Nenhum caminho único. Comida amassada no garfo, BLW ou uma mistura dos dois; leite materno, fórmula infantil ou os dois; cozinha caprichada ou feijão da semana congelado em porções: este livro respeita as suas escolhas e mostra, para cada uma, as regras de segurança e as referências que contam. Ele fala com a mãe solo e com o casal, com as famílias de duas mães, com quem adotou, com os avós, a babá e a creche que dividem as refeições com o seu filho.

Este livro informa; ele não substitui o profissional que acompanha o seu bebê.

O pediatra, o médico ou a enfermeira da UBS conhecem o seu filho. Se o seu bebê nasceu prematuro, tem algum problema de saúde, eczema grave, alergia alimentar já conhecida, dificuldade para engolir ou um crescimento que preocupa, converse antes de começar e siga a orientação recebida. Em uma emergência, ligue **192 (SAMU)**.

Algumas palavras antes de começar

O vocabulário da comida de bebê muda de uma região para outra e de uma prateleira para outra. Este é o vocabulário deste livro.

Palavra usada neste livro	O que quer dizer	Você também vai ouvir
Introdução alimentar	A passagem do leite sozinho para o leite junto com outros alimentos. Ela não significa parar de amamentar	Alimentação complementar, "IA"
Comida amassada	A comida da família amassada com garfo, sem liquidificador nem peneira, como pede o Guia Alimentar	Papinha, "papinha salgada"
BLW	Do inglês baby-led weaning: o bebê come sozinho, com as mãos, pedaços macios desde o começo, sem colher	Alimentação guiada pelo bebê, "autoalimentação"
Introdução mista	Um pouco dos dois: parte da comida amassada na colher, parte em pedaços para pegar	Método participativo, BLISS
Fórmula infantil	O leite industrializado feito para bebês, classificado pela Anvisa como alimento para fins especiais	Leite artificial, "leite de lata"
Composto lácteo	Mistura de leite (no mínimo 51%) com outros ingredientes, muitas vezes com açúcar; não é fórmula nem leite integral (Guia Alimentar)	"Leite de crescimento"
Ultraprocessado	Produto industrial com muitos ingredientes de uso industrial e aditivos: biscoito, salgadinho, salsicha, refresco em pó, iogurte com sabor	"Comida de pacote"
Ânsia	Reflexo normal que traz para a frente um pedaço grande demais	Reflexo de gag, "engasgadinho"
Engasgo	Um alimento bloqueia a passagem do ar: é uma emergência	Sufocação, obstrução das vias aéreas
UBS	Unidade Básica de Saúde, a porta de entrada do SUS, onde a criança faz o acompanhamento	Posto de saúde

Neste livro, "o pediatra" ou "a equipe de saúde" quer dizer a pessoa que acompanha o seu bebê: pediatra, médico de família, enfermeira da UBS ou nutricionista.

Como usar este livro

Você não precisa ler na ordem. Se a dúvida é quando começar, o capítulo 1 é para você. Se você está entre papinha amassada e BLW, vá ao capítulo 2. Se quer entender de uma vez o que o Ministério da Saúde recomenda, o capítulo 3 explica os Doze Passos, um a um. **Antes da primeira refeição, leia o capítulo 5**, sobre ânsia e engasgo, e procure um curso de primeiros socorros para bebês. Se você só quer saber o que cozinhar na segunda-feira, o plano de quatro semanas do capítulo 15 e a lista dos 100 primeiros alimentos do capítulo 16 foram feitos para imprimir e colar na geladeira.

O final do livro reúne páginas de registro: alimentos novos, alergênicos, consistências, reações. Elas ajudam você a ver o caminho percorrido e a responder com clareza se, um dia, o pediatra perguntar: "quando ela comeu ovo pela primeira vez, e o que aconteceu?".

> **Em Portugal**
>
> As recomendações portuguesas aparecem em quadros como este, só quando a regra é diferente da brasileira. A referência é o Programa Nacional de Saúde Infantil e Juvenil da Direção-Geral da Saúde (DGS, Norma n.º 010/2013), seguido nas consultas do centro de saúde.

Os números para deixar perto do cadeirão

Situação	Número
Emergência: o bebê engasgou e não respira, tem dificuldade para respirar, fica roxo, molinho ou não reage, ou tem sinais de reação alérgica grave	192, SAMU, ligação gratuita, 24 horas
Emergência com resgate (incêndio, acidente)	193, Corpo de Bombeiros
O bebê engoliu um produto de limpeza, um remédio, uma planta	0800 722 6001, Disque-Intoxicação da Anvisa, gratuito; se ele não respira bem ou não está consciente, 192
Dúvida sobre a alimentação, sem urgência	O pediatra ou a sua UBS
Você está no limite e precisa conversar	188, CVV, gratuito, 24 horas

Fontes: Ministério da Saúde (SAMU 192; Caderneta da Criança); Anvisa (Disque-Intoxicação); Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal (193); CVV (188). O detalhe está no capítulo 18.

> **Em Portugal**
>
> Em emergência, ligue **112**. Para aconselhamento de saúde a qualquer hora, a linha **SNS 24** atende pelo **808 24 24 24**.

Meus números:

O pediatra ou a UBS do meu bebê:

O pronto-atendimento infantil mais perto:

Uma pessoa de confiança que pode vir rápido:

Fim da amostra

Obrigado por ler até aqui. Esperamos que estas primeiras páginas já sejam úteis e que mostrem como o resto do livro é feito: passos claros, páginas para preencher e fontes que você pode conferir.

O livro completo tem 76 páginas.

Encontre-o aqui: https://mamavela.com/pt/shop/introducao-alimentar-blw/

Pagamento único, PDF na hora.