

## Idéias & Dicas Do nascimento aos 9 meses

### Alimente-se Bem

- > Qualquer quantidade de leite materno é melhor do que nada! Isso ajuda na imunidade de seu bebê contra doenças e alergias
- > Observe seu bebê para dicas alimentar. Ele te deixa saber quando está com fome ou satisfeito
- > Evite alimentá-lo excessivamente: se ele estiver nervoso, tente pegá-lo no colo, balançando gentilmente ou colocando sons relaxants

#### Para introduzir novos alimentos entre 4-6 meses:

- > Espere até que seu bebê consiga manter a cabeça firme e reta em uma cadeira de alimentação infantil
- > Faça papinha de um alimento único, acrescente leite materno ou fórmula para que fique ralo no início
- > Acrescente menos leite materno ou fórmula à medida que ele aprende sobre gosto e textura
- > Continue a alimentação com leite materno ou fórmula juntamente com novos alimentos no primeiro ano

#### Ao decidir que alimentos introduzir primeiro:

- > Papinha de legumes: ervilha, batata doce, couve-flor, brócolis
- > Papinha de carne: carne magra, aves, porco.
- > Cereais de grãos únicos: aveia, arroz, cevada.
- > Para bebês alimentados com leite materno, use cereais fortificados com ferro

### Brinquem Juntos

- > Caminhe pela casa segurando seu bebê e converse sobre as coisas que você vê

### Durma Mais

#### Use atividades relaxantes no preparo para a hora do descanso:

- > Balance gentilmente ou ajude o bebê a encontrar seu polegar ou chupeta para chupar.

#### Pratique a segurança do sono:

- > Use uma superfície firme que não muda de forma quando o bebê está deitado de costas
- > Mantenha a área de dormir livre de mantas, cobertores, travesseiros e outros objetos macios

## Recursos

#### Somerville Hub

[somervillehub.org](http://somervillehub.org)

#### American Academy of Pediatrics (AAP)

[healthychildren.org](http://healthychildren.org)

#### Women, Infants, and Children (WIC)

[mass.gov/eohhs/consumer/basic-needs/food/wic](http://mass.gov/eohhs/consumer/basic-needs/food/wic)

Centro de Chamadas Não Emergenciais 311 de Somerville  
Ligue 311



#### Lembre-se: Nem todas as crianças são iguais!

A informação aqui não deve substituir o conselho do seu médico ou orientador de saúde. Peça por informação adicional se você tiver perguntas, especialmente sobre o grupo das nozes ou outras alergias alimentar.



## SHAPE UP UNDER 5

Corpos saudáveis mentes saudáveis  
do nascimento aos 5 anos

[ShapeUpUnder5@somervillema.gov](mailto:ShapeUpUnder5@somervillema.gov)

Esse panfleto foi criado com informação de AAP na primavera de 2017. Esse trabalho foi possível com o apoio de NHLBI do Instituto Nacional de Saúde sob a concessão no. 1R01HL115485. O conteúdo é responsabilidade exclusiva dos autores de Tufts University e não representa necessariamente a visão oficial do Instituto Nacional de Saúde.

## Pequenos Passos em Busca de Corpos Saudáveis e Mentes Saudáveis

## Do Nascimento aos 9 meses



Alimente-se Bem  
Brinquem Juntos  
Durma Mais

### atÉ OS 4-6 meses

Seu bebÊ precisa somente de:

- ✓ Leite Materno + Suplemento de Vitamina D e/ou
- ✓ FÓrmula infantil fortificada

As barriguinhas não estão prontas para cereais até mais ou menos os 6 meses!



### DE 4-6 aos 9 meses

Além da fórmula ou leite materno:

- ✓ Aos poucos comece a introduzir papinha ao seu bebÊ
- ✓ Explore uma variedade de alimentos, em especial frutas e verduras

**Seu bebÊ é doce o suficiente!**

Ele não precisa de suco ou outras bebidas açucaradas

### atÉ OS 6 meses

Quando seu bebÊ estiver pronto:

- ✓ **Deitá-lo de barriga para baixo** sob seus olhos vigilantes o ajudará a crescer mais forte
- ✓ **A hora da estória** ao som de sua voz o ajudará a aprender

### ao REDOR DOS 6 meses

A hora de brincar ajuda seu bebÊ aprender!

- ✓ **Crie um espaço** onde seu bebÊ possa brincar com você
- ✓ **Faça uma pausa da rotina.** Deixe seu bebÊ te mostrar como ele está pronto para se mexer

**Os hábitos se formam rapidamente nessa idade!**

Mantenha as áreas de dormir e brincar livre de telas



### atÉ 6 semanas

Os padrões do sono podem **variar** diariamente

### ao REDOR DE 6 semanas

Pode começar a dormir **mais à noite**

### ao REDOR DE 3 meses

O sono pode começar a ser **mais longo principalmente à noite**

### 6 aos 9 meses

- ✓ Seu bebÊ precisa de **12-16 horas**
- ✓ Comece a usar **atividades relaxantes** na hora de dormir



O sono de um bebÊ pode ser imprevisível. Deixe ele acordar sozinho!

**É mais seguro colocar seu bebÊ para dormir de costas!**

Deite ele de costas na hora da soneca e à noite