

Creder

LÍQUIDO AMNIÓTICO O QUE VOCÊ DEVE SABER SOBRE A SUBSTÂNCIA QUE PROTEGE SEU BEBÊ +
CONHEÇA O MÉTODO BILLINGS, A TABELINHA CADA VEZ MAIS USADA PELAS MULHERES

INFORMAÇÃO E INSPIRAÇÃO PARA MÃES E PAIS

**CIÚME DA
MÃE, DO PAI,
DO IRMÃO...
DESCUBRA ATÉ
QUE PONTO É
NORMAL**

**NOVO LIVRO
MOSTRA POR QUE
ESTIMULAR AS
HABILIDADES
DO SEU FILHO**

POLÊMICA

**CRIANÇA
PRECISA DE
LIÇÃO DE
CASA?**

**SUPER
FUNCIONOU
COMIGO**

DESFRALDE AMAMENTAÇÃO CÓLICA BULLYING

COMO PASSAR POR NOVE
DESAFIOS DA INFÂNCIA SEM
ESTRESSE, SEGUINDO OS
CONSELHOS DE OUTRAS
FAMÍLIAS E DOS MELHORES
ESPECIALISTAS





+ PURO CUIDADO

APRESENTA

PRIMEIRAS
DESCOBERTAS

UM MUNDO de sabores

Saiba como fazer a introdução dos primeiros alimentos sólidos, o que evitar e como limpar as manchas inevitáveis dessa fase deliciosa



Um mundo de sabores, de texturas e de odores se abre quando o bebê completa 6 meses. Seu organismo já está pronto para começar a introdução dos alimentos sólidos. Frutas, legumes, verduras e proteínas vão, aos poucos, compondo o cardápio da criança. Cara feia, algumas recusas, um tanto de bagunça e muita sujeira na descoberta das novas refeições são inevitáveis.

Se para o bebê esta é uma temporada de descobrir o que o agrada, para os pais as descobertas são outras: entender quais alimentos devem ser apresentados primeiro, aprender as quantidades certas de cada refeição e encontrar receitas que façam mais sucesso no cardápio do filho, além de se deparar com novas manchas e formas de lidar com a sujeira nas roupas. “A fase mais difícil foi quando a Sarah começou a comer, porque ela babava muito. Ela comia metade da papinha e o resto caía”, lembra a relações-públicas Elaine Bromfman, 33 anos, sobre a filha de 1 ano e 10 meses. “Tenho até foto da bagunça da Sarah com beterraba pelo corpo inteiro”, conta ela, rindo.

Relaxar é o melhor remédio; afinal, se sujar faz bem e é importante para o desenvolvimento infantil – e dessa fase podem vir boas e divertidas lembranças. Para ajudar a enfrentar esse período delicioso de descobertas, mas de intensa sujeira, a baby planner Karina Masijah Vainzof, proprietária da The Mammys, recomenda que os pais de bebês tenham de 10 a 15 unidades de fraldas de boca. E que estejam preparados para rir em meio ao caos. “Uma das coisas que mais me enlouquecia era quando eles começavam de gracinha, fazendo barulho de carro com a boca cheia”, diz a tecnóloga mecânica Vanessa Faustino, 35 anos, mãe de Henrique, 4, e de Guilherme, 1 ano e meio.



AS PRIMEIRAS PAPHINHAS

Durante os primeiros 6 meses de vida, o leite materno deve ser a única fonte de alimento para o bebê, pois contém todos os nutrientes e sais minerais e dispensa, inclusive, a oferta de água para a criança. Mas, ao atingir essa fase, o sistema gastrointestinal do bebê já está maduro, e seu desenvolvimento neuropsicomotor permite que experimente outros paladares. Segundo a nutricionista Maria Emilia Suplicy Albuquerque, do Hospital Pequeno Príncipe, de Curitiba (PR), a introdução de alimentos sólidos deve ter início na primeira semana depois que ele completa 6 meses, com uma fruta pela manhã. “Pode começar com a banana, por exemplo. Só recomendo tirar o miolo, com as sementinhas pretas, porque é mais indigesto. Também pode ser mamão, maçã e pera”, diz a nutricionista. E ficar de olho para possíveis reações alérgicas. Na segunda semana, uma segunda fruta diária deve ser incluída, agora no período da tarde. Na terceira, é introduzido o almoço, com uma papa de legumes e carne. Na quarta, acrescenta-se a papinha ao jantar. Para prepará-la, Maria Emilia recomenda fazer um caldo com 50 gramas de frango ou carne magra, como músculo, que se desmancha na panela de pressão. Em outra panela, os pais podem colocar legumes como cenoura, batata, chuchu e abobrinha, e ir regando com o caldo – a carne deve ser acrescentada depois. A papinha deve ser amassada com o garfo, de modo que não caia da colher, para preservar a textura. É importante lembrar que, neste começo, a refeição é complementar ao leite materno, que deve ser oferecido nos intervalos. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o aleitamento até os 2 anos de idade.

Quando não houver mais amamentação, a criança pode receber cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes cinco vezes ao dia, segundo o Manual de Orientação do Departamento de Nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). A entidade ainda recomenda que os alimentos complementares dados aos bebês a partir dos 6 meses sejam oferecidos sem rigidez de horários, mas dentro de um intervalo de duas a três horas entre as mamadas, e respeitando a vontade da criança. “Beterraba era meu terror! Era o que mais fazia lambuzeira quando a Sarah comia com a mão. Como ela ainda estava aprendendo a pegar, ia na cabeça, na parede, no chão”, relembra Elaine. Para ela, o segredo foi usar desde o começo o cadeirão com bandeja removível, que permite a fácil retirada para limpeza. Já Maria Emilia sugere o uso de um quadrado de E.V.A. no chão.



TEMPEROS INICIAIS

Comida de bebê não leva sal – ao menos, não deveria durante o primeiro ano de vida. Além de não acrescentar valor nutricional, é importante que as crianças aprendam o real sabor dos alimentos. Se você acha que a comida vai ficar insossa, acrescenta cebola, alho, salsinha, cebolinha, tomilho, hortelã ou orégano. Para crianças maiores de 2 anos, a OMS recomenda a ingestão de apenas uma colher de chá de sal por dia (2 gramas). Se puder, opte pelo sal marinho ou do Himalaia, que contém menos sódio.

A idade certa para provar

Alguns alimentos exigem uma espera maior para entrar no cardápio do bebê, pelo risco de alergias ou reações gastrintestinais. Confira algumas dicas da nutricionista Maria Emilia:

- **Frutas ácidas:** a partir de 1 ano
- **Clara do ovo:** agora pode ser oferecida desde o início da introdução alimentar
- **Glúten:** a nutricionista diz que o bebê precisa ter contato com a substância até os 7 meses, para diminuir as chances de intolerância alimentar no futuro. Pode ser ingerindo pão ou como macarrãozinho na papa
- **Arroz e feijão:** a partir dos 10 meses a criança já pode ser alimentada com a mesma refeição da família, mas tudo vai precisar adquirir uma consistência mais mole e líquida
- **Amendoim:** a partir de 2 anos, pois é altamente alergênico e provoca engasgos
- **Doce:** a partir de 2 anos, mas quanto mais tempo demorar, melhor

Dica de mãe

“ Minha dica é sempre servir no cadeirão durante as refeições principais e relaxar, porque não tem jeito: cai no chão, na calça, na cabeça. ”



Elaine Bromfman, 33 anos, relações-públicas, mãe da Sarah, 1 ano e 10 meses



LAVAR COM PURO CUIDADO

O bebê já não é tão novinho e seu sistema imunológico está mais estabelecido, mas sua epiderme não está totalmente madura. Por conta disso, a pediatra e dermatologista Kerstin Abagge, professora da Universidade Federal do Paraná (UFPR), recomenda que as roupas continuem sendo lavadas separadamente até os 2 anos. “A exposição a bactérias, a fungos ou mesmo a alérgenos pode ser prejudicial para a saúde do bebê”, explica. O importante é usar a recomendação impressa na etiqueta de cada peça, mas a lavadora pode, sim, ser usada. “Desde que não se lave nela panos de chão ou de cozinha. Neste caso, o melhor é esperar para usar a máquina após 1 ano”, diz a baby planner Karina. “Cuidado com as restrições, como o uso de spray para passar roupa”, orienta o dermatologista **Claudio Wulkan**, do Hospital Albert Einstein (SP) e membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia. Ao sinal de manchas vermelhas na pele, com aspecto descamativo, especialmente nas dobras, no pescoço, nas axilas e atrás do joelho, os pais devem procurar um pediatra. Lavar as roupas com água quente nessa fase, só se facilitar na retirada de sujeira, explica **Wulkan**, mas não para esterilizar. “Passar a ferro para eliminar microrganismos também não precisa”, completa. Para evitar alergias, uma ótima opção é utilizar OMO Puro Cuidado na lavagem. Por ser dermatologicamente testado e hipoalergênico, é indicado para cuidar das roupinhas do bebê, deixando-as suaves na pele tão delicada do bebê, além de ter o pH balanceado.



MANCHAS DIFÍCEIS

Cada mãe tem seu calvário. O da Vanessa foram as papinhas de maçã. “Depois que seca, é quase impossível retirar aquela mancha escurecida”, diz ela, que perdeu vários bodys brancos do filho mais velho, erro que não cometeu com o caçula. Seu truque é retirar o excesso na hora, esfregando com sabão, deixar de molho e proceder à lavagem no ciclo normal. Manchas difíceis não exigem soluções agressivas. Com o novo OMO Puro Cuidado, é possível combater as sujeiras resistentes, além de ele ser supersuave com as roupas e com a pele delicada do bebê. A versão líquida pode ser aplicada diretamente sobre a área afetada – basta aplicar uma parte da dose diretamente sobre a mancha fazendo movimentos circulares e seguir com a lavagem como de costume. Se preferir de outra forma, dose meia tampa em um balde ou bacia com água e deixe as peças de molho por 30 minutos. Karina dá outra dica: “Se nem esfregando a mancha sair, coloque em uma bacia com água quente e sabão e deixe de molho. Antes de a água ficar totalmente fria, retire a roupa e esfregue mais uma vez. E procure sempre produtos que são específicos para crianças”.