

## Alimentação complementar: sem traumas para o bebê e para a mamãe

É normal que a criança faça caretas estranhe as texturas, sabores e que jogue o alimento para fora, pois eles ainda estão desenvolvendo as habilidades de mastigação e deglutição.

**13/10/2016 13:57:25**

Quando o bebê completa 6 meses chega a hora de duas situações que causam aflição as mamães: a introdução da papinha e o término da licença maternidade.

Tudo acontece ao mesmo tempo e alguns bebês estranham muito a nova maneira de se alimentar e a mãe que precisa voltar ao trabalho, acaba delegando essa função a terceiros.

É um festival de choro, ânsia, cuspidas e muito desespero na hora da comida. Os bebês estranham a colher, a posição do corpo para receber o alimento, os sabores, as texturas, enfim, tudo é muito novo para ele.

Por isso, uma forma de tornar esse processo menos traumático, seria contar com a ajuda de um fonoaudiólogo para acompanhar essa transição.

“O profissional ,através do histórico da mãe e depois de examinar a região orofacial do bebê, vai poder avaliar se ele terá alguma dificuldade em começar a alimentação e vai ensinar a mamãe como essa introdução pode ser de forma adequada e tranquila “ explica a Dra. Claudia Xavier.

A fonoaudióloga ressalta que para o desenvolvimento orofacial o importante é que junto com a nutricionista deve ser adequada uma dieta que estimule a mastigação. “Nesse período de introdução da alimentação complementar é melhor dar as frutas amassadas ou raspadas para desenvolver as habilidades orais ao invés de sucos. Líquidos só o leite materno ou água”.

É normal que a criança faça caretas e jogue o alimento para fora, pois eles ainda estão desenvolvendo as habilidades de mastigação e deglutição.

“As mamães precisam ter paciência e mesmo que o bebê se recusar a comer aquela papa no momento, deve-se oferecer em outras ocasiões. Inventar técnicas de distração com um brinquedo ou Ipad, na hora da comida, podem até funcionar, mas o bebê vai perder o interesse de explorar a comida, conhecer o sabor , pois estará entretido com outra coisa”.

A hora de comer é só de comer, assim e o bebê presta atenção aos sabores, texturas, aromas, cores

e desenvolve o prazer em se alimentar.

Dra.Cláudia Xavier – Fonoaudióloga doutora especialista em motricidade orofacial atendimento clínico e hospitalar em bebês e crianças.

CRFa 2-5754