

A young child with light-colored hair, wearing a white long-sleeved shirt, is looking down at a plate of food on a wooden table. The plate contains rice, beans, and some vegetables. The child's hands are visible near the plate. The background is slightly blurred, showing the wooden table and the child's shirt.

Como alimentar o bebê?

Para qualquer nutrição, não nos esqueçamos do amor.

por Leila Oliveira

Diálogos

*Para qualquer nutrição,
não nos esqueçamos do amor*

Quando vejo um bebê se alimentar me encontro com a delicadeza e com a complexidade desta tão profunda capacidade humana, que traz em si uma dialogia iminente: Nutrir o outro e nutrir-se.

Todos nós, se estamos vivos, recebemos de algum modo um tipo de nutrição que se constituiu como uma base de nossa existência. Conscientes ou não, esta nutrição faz parte de nossa constituição integral, pois de uma nutrição não tomamos apenas vitaminas e minerais. Tomamos afetos, desafetos, saúde ou doença, alegria ou tristeza, acolhimento ou desamparo, amor ou desamor, direito ou violações do direito. Podemos sobreviver recebendo o mínimo necessário de um alimento, mas se queremos vida, e não sobrevida, quais seriam os caminhos possíveis para alimentar o corpo e a alma de uma criança?

No [texto da edição anterior](#) escrevi sobre como os chamados “problemas alimentares”, se acolhidos e pensados por uma perspectiva mais aberta, revelam-se como problemas que perduram também na vida adulta. Penso, com tristeza, em como a alimentação se tornou um campo de disputa e muitas vezes de humilhação e punição da criança, tanto em casa como em ambientes

*Para qualquer nutrição,
não nos esqueçamos do amor*

coletivos. Ameaças, frases grosseiras e castigos, ou ainda, o aprisionamento dos corpos em bebês conforto ou as tais mesas em que há cinco ou seis buracos e em que os bebês recebem sua porção de alimento em série.

Refeitórios onde se alimentam centenas de bebês, e em que o estado de atenção é impossível de se alcançar, assim como a percepção de como e do que se come.

Penso também, em como, em um país tão grande como o nosso, e em que a produção de alimentos é capaz de alimentar milhões de seres humanos, incluindo o de outros países, estamos tão enfraquecidos em nível nutricional. Muitas crianças brasileiras estão desnutridas, e não só as crianças pobres. À medida que entendemos menos sobre como funciona nosso corpo, nossa alimentação e nossa saúde, tiramos das crianças o direito de aprenderem a escolher o que o corpo delas precisa.

A nutrição é um desafio humano. Não é desafio apenas dos bebês e crianças pequenas. Como todas as necessidades humanas não poderia ser simples. Ainda assim, a depender de como se inicia, pode ser uma possibilidade que elevaria todos os humanos para um

*Para qualquer nutrição,
não nos esqueçamos do amor*

nível mais pacífico consigo mesmo e com os outros, em relação a algumas dimensões que considero fundamentais: à saúde entendida como um estado de bem-estar geral do indivíduo, a aprendizagem do cuidado de si, o desenvolvimento da atenção, o poder de escolha e a confiança.

Questiono a expressão introdução alimentar utilizada para se referir ao período em que bebês passam a se alimentar com alimentos sólidos. A introdução alimentar se inicia com as trocas de nutrientes entre o bebê e a mãe no período de gestação e continua após o nascimento, seja com leite materno e em alguns casos com a fórmula infantil.



*Para qualquer nutrição,
não nos esqueçamos do amor*

No ventre materno o bebê já sentiu vários sabores e, pouco tempo depois, durante o período de amamentação, inicia-se um processo valioso que muitas vezes é negligenciado. O bebê que chora de fome na verdade, chora pelo desconforto que a fome lhe causa. Desconforto este influenciado por um perfeito mecanismo de trocas físico-químicas que avisam ao pequeno corpinho do bebê que o seu nível glicêmico baixou. O adulto que cuida do bebê tem uma compreensão, captada pelos sentidos, de que aquele choro é o da fome. Então acolhe o bebê e o alimenta no seio ou na mamadeira. O bebê engole o alimento, e, aos poucos, a sensação de desconforto diminui. Outras trocas físico químicas acontecem não apenas pela chegada do alimento ao pequeno estômago, mas também pelo acolhimento que recebe do colo a partir do olhar e do calor do corpo do adulto.

Quem alimenta deve compreender a importância que nesta primeira fase o bebê tenha a oportunidade de viver a experiência da alimentação de forma plena. O adulto pode se sentar em uma poltrona ou cadeira confortável e, alimentando o bebê ao seio ou na mamadeira, deve demonstrar que está presente, evitando o uso de

*Para qualquer nutrição,
não nos esqueçamos do amor*

eletrônicos e de qualquer outra coisa que lhe tire a atenção ou a atenção do bebê deste momento. Fortalece-se assim a capacidade do bebê de sentir repetidas vezes os ciclos, desconforto - acolhimento - conforto, fome – alimento - saciedade. Estes ciclos plantam sementes da segurança da criança em relação ao adulto e fortalecem, pouco a pouco, a capacidade de perceber que o alimento é importante para a sensação de conforto do corpo e que, há um limite inteligente para a ingestão de alimentos, que chamamos de saciedade.

O adulto deve prestar atenção aos sinais de saciedade do bebê não insistindo para que ele exceda seu limite. Permite com este ato respeitoso que, mais adiante, a criança continue se alimentando sem extrapolar o limite de sua fome.

Quando o bebê praticamente dobra o peso de quando nasceu é chegado o momento de experimentar outros alimentos. A transição para esta etapa envolve muitos elementos desconhecidos para o bebê: O alimento em si que agora possui diferentes texturas, temperaturas, sabores, aromas e cores, o uso dos novos utensílios e a nova maneira do adulto alimentá-lo.

*Para qualquer nutrição,
não nos esqueçamos do amor*

Para um bebê com cento e oitenta dias de vida considero que o desafio é imenso pois, além de todos os fatores desconhecidos, alguns bebês se encontrarão com outros desafios: As ansiedades, medos, inseguranças e a falta de paciência de seus adultos de referência.

Nos programas alimentares que formulei para instituições e, na minha experiência no atendimento familiar, sigo com apreço as orientações que me foram ensinadas pela Dr Nielce de Paiva.

Apresenta-se primeiro os alimentos com sabores suaves e adocicados, mais próximos ao sabor do leite materno. Pêra, maçã, banana prata ou banana maçã, melão, abacate. Os amarelos como laranja, manga e mamão um pouco mais tarde, e ainda mais tarde as frutas vermelhas, verdes e com alto nível de acidez (que sempre prefiro apresentar após a inserção dá para salgada). Apresentamos a fruta raspada ou bem amassada. Na medida do possível, em casa apresentamos as frutas uma a uma, lembrando que alguns bebês precisam experimentar muitas vezes o mesmo alimento para aceitá-lo.

*Para qualquer nutrição,
não nos esqueçamos do amor*

Em instituições em que as crianças ficam muito tempo aos cuidados de educadoras oferecemos as primeiras frutas uma a uma e tempos depois, preparamos uma mistura de no mínimo três frutas batidas, entre as quais, uma deve ser ácida. Frutas batidas oxidam e podem perder suas propriedades, mas a mistura de duas frutas com outra ácida mantém a mistura sem oxidação, assim como suas propriedades nutricionais. Essa mistura de frutas prepara o organismo para a captação ótima de cálcio e ferro, além de aumentar a quantidade de nutrientes recebidos pelo bebê em um dia.



*Para qualquer nutrição,
não nos esqueçamos do amor*

Entre sete e oito meses, a depender de como aconteceu a introdução das frutas inicia-se o processo de introdução dos legumes, novamente tomando em consideração a suavidade do sabor: Mandioquinha, abóbora, batata doce, chuchu, abobrinha, cenoura, vagem bem amassados e depois combinados entre si. Um tempo depois inserimos uma verdura e as flores, brócolis e couve flor, e os primeiros temperos, salsinha e cebolinha (A batata inglesa, o tomate e o repolho são os alimentos que procuro evitar até os doze meses, se não houver uma opção orgânica). Um fio de azeite pode ser introduzido, mas o sal deve ser evitado até um ano e o açúcar até os dois anos. O caldo de carne ou a carne bem picadinha e desfiada pode ser introduzida entre oito e doze meses. Nas instituições que acompanho são introduzidas por volta de dez meses dependendo do desenvolvimento da criança. Por fim, quando a criança completa doze meses introduzimos os grãos, primeiramente amassados e depois inteiros.

Mas não é só na sequência de alimentos que devemos pensar.

Como devemos servir o alimento para o bebê?

*Para qualquer nutrição,
não nos esqueçamos do amor*

Fundamento a minha prática nesta transição e postura adulta na Abordagem Pikler.

Se pensamos na transição dos sabores, dos mais suaves para os mais fortes, e se pensamos na transição das texturas, do líquido para o pastoso até os pedaços, também devemos pensar na transição do lugar onde o bebê é alimentado.



O bebê estava sendo alimentado no colo quando tomava leite, e agora deverá se acostumar com outros alimentos e com talheres. Sendo assim, continuar a alimentação no

*Para qualquer nutrição,
não nos esqueçamos do amor*

colo significa manter uma das suas referências de segurança. O adulto irá usar também uma cadeira confortável, com uma banquetta de apoio para os utensílios e o potinho de alimento. Os braços do bebê devem estar livres. O adulto pode mostrar a colher e dizer ao bebê o que está nela. Nos primeiros meses a colher deve ser pousada delicadamente sobre os lábios do bebê e ele deve abrir a boquinha para receber o alimento. Da mesma maneira como desde a amamentação, o bebê não deve ser distraído com eletrônicos, músicas, os chamados aviõezinhos ou palmas e elogios.

O adulto precisa estar tranquilo e atento e o bebê poderá compreender no colo do adulto como funciona a colher. Perceberá a ação motora do adulto para pegar o alimento do pote até a sua boca. Em poucos meses, os bebês alimentados no colo se interessam pela colher. Neste momento o adulto deve entregar a colher ao bebê, mas, continuar a servir com a sua.

Outra particularidade de nosso modo de oferecer os alimentos se relaciona ao uso restrito da mamadeira apenas para o leite que substitui o leite materno. A água é servida desde os seis meses em copos de vidro que

*Para qualquer nutrição,
não nos esqueçamos do amor*

variam de tamanho de acordo com o desenvolvimento dos bebês.

O bebê deve estar com fome, desperto e o menos cansado possível no momento de receber o alimento. Muitas vezes os adultos escolhem um horário para o almoço e jantar dos bebês seguindo uma lógica cronológica adulta. O adulto que se conectou ao bebê reconhece sinais de fome e estabelece junto com ele um horário de alimentação adequado, constante e logo previsível.

Nos primeiros dias, se houver recusa, o adulto pode esperar alguns segundos antes de novamente oferecer a colher.

No ambiente coletivo a alimentação no colo é possível, porém, a rotina do berçário deve ser organizada de maneira a levar em consideração os ritmos individuais dos bebês sem deixar de considerar os tempos da instituição. Já existem instituições onde a alimentação no colo acontece, e entre elas, estão algumas em que atuei e atuo como formadora.

*Para qualquer nutrição,
não nos esqueçamos do amor*

Em casa ou na instituição as vantagens da alimentação no colo são evidentes. Os bebês aceitam melhor os alimentos, progressivamente começam a reconhecer o que estão comendo e tem maior interesse em pegar a colher e levá-la a boca. Também iniciam a alimentação autônoma mais cedo em relação as que são alimentadas em cadeirões, e mais ainda, em relação aos que são alimentados em bebês confortos, com outros três ou quatro bebês ao mesmo tempo por uma mesma educadora.

Quando o bebê já se senta com autonomia e apresenta interesse poderá ser alimentado na mesa. O adulto deve servir o bebê com uma colher até que ele tenha a capacidade de não derrubar o alimento. A colher ideal é a de sobremesa. Usamos sempre potes de vidro ou de cerâmica. Estes potes ajudam o bebê a colocar o alimento na colher e também a visualizarem o que está no pote. Sempre uso os potes de vidro, pois, mesmo o alimento servido em camadas pode ser visto de forma integral pelo bebê.

Também é importante pensar na quantidade de alimento servido. É bom para a criança receber uma porção pequena e ter a oportunidade de repetir. Um pote cheio

*Para qualquer nutrição,
não nos esqueçamos do amor*

de alimento pode causar desânimo, pois nesta fase, levar a colher na boca é um esforço motor e também mental. Exige concentração e atenção para várias ações coordenadas: colocar o alimento na colher, levar a boca, mastigar, engolir e repetir a ação quantas vezes quanto necessário até que se esteja satisfeito.

A mesa e cadeira do bebê devem permitir que seus pés estejam apoiados no chão pois isto facilita seu processo de equilibrar a colher.

Em casa, a alimentação à mesa deve ser acompanhada pelo adulto com o mesmo interesse de quando esta alimentação acontecia no colo. Na instituição, muitas vezes não é possível acompanhar de forma individual estes bebês a mesa, então, reunimos os bebês em grupos pequenos.

Neste modo respeitoso de se pensar e fazer a alimentação, tanto individual ou coletiva, em que os adultos se fazem presentes e os bebês podem, pouco a pouco, compreenderem seus próprios processos e exercerem sua autonomia progressivamente observamos que, por volta dos catorze meses de vida os bebês se interessam em alimentar-se de maneira autônoma e que,

*Para qualquer nutrição,
não nos esqueçamos do amor*

no máximo até dois anos de idade são capazes de se alimentarem de forma autônoma, tranquilamente e sem sujarem-se. Em uma das instituições em que trabalho, esta autonomia surpreende e encanta pais, educadores e as pessoas que nos visitam de vez em quando.

Somos sempre questionados sobre como isto acontece. Ou melhor, sobre como fazemos com que isto aconteça.

Nossa resposta é sempre a mesma. Não fazemos nada sozinhos. Nós estamos com os bebês e procuramos compreendê-lo genuinamente. Quanto mais prestamos atenção nos sinais destes bebês, mais conseguimos compreender como está se estruturando a percepção dele sobre suas próprias necessidades e tentamos apoiá-lo para que se sinta compreendido.

Aprender a se alimentar com o que a natureza oferece fortalece a vontade da criança. Não se trata apenas de aprender bons hábitos, mas de sentir o bem-estar que nos é oferecido por alimentos que fazem parte daquilo que também somos. Somos seres da natureza.

A aprendizagem da alimentação também fortalece na

*Para qualquer nutrição,
não nos esqueçamos do amor*

criança a capacidade de escolha do bebê e, essa capacidade poderá acompanhá-lo por toda a vida. Já observei muitos bebês que se alimentam de todos os vegetais, um dia ou outro, o rejeitam, ou passam uma temporada sem aceitar algum alimento. Estas rejeições precisam ser acompanhadas, mas, precisam ser respeitadas. Se a criança não está sendo exposta ao açúcar, embutidos, ou enlatados precocemente, normalmente o alimento volta a ser aceito depois de um período.



As repetidas vezes em que o bebê se alimenta de maneira tranquila, em um ambiente amistoso e acolhedor lhe ajuda na compreensão das regras comuns da alimentação que circulam na comunidade em que ele

vive. O bebê irá estabelecer ritmos internos também ancorado nos processos que circulam culturalmente.

O adulto tem papel fundamental neste processo pois, ele precisa estar seguro de que o que oferece à criança é aquilo que ela necessita, em termos nutricionais, mas também em termos de afetos.

É o estado de atenção do adulto que terá influência sobre o estado de atenção do bebê e é o nível de empatia do adulto que levará o bebê, em um futuro bem próximo, a ser capaz de nutrir-se e nutrir o outro. Talvez, nutrir o próprio adulto que o nutriu no início de sua vida, seja como filho, seja como um cuidador de outras crianças, adolescentes e idosos, ou como um membro familiar.

Certo é que, todo o respeito e amor que colocamos ao nutrir seguirá por gerações e se constituirá sempre em nossa própria existência, mesmo quando não estivermos por aqui.

Então, para qualquer nutrição, não nos esqueçamos do amor.



Leila Oliveira Costa

Pedagoga e Mestre em Educação pela Unicamp. Especialista em Educação de 0 a 3 anos. É membra fundadora da Associação Pikler Brasil e coordena o primeiro Grupo de Pedagogos Piklerianos que está em formação no Instituto Pikler Budapeste Hungria. É Terapeuta Sistêmica Familiar pelo Instituto Sistemas Humanos.

No ebook, Leila Oliveira nos pontua sobre a importância da postura do educador em relação aos bebês que acompanha. Saiba mais sobre esse tema no kit de fevereiro da Diálogos Embalados:

Embalado de Fevereiro

Livro de Judit Falk

Caderno produzido por Raquel Matsushita

Encontro online com Januária Cristino

Prática cotidiana



The image displays a collection of educational materials for February. On the left is a large orange folder with the 'Diálogos embalados' logo and a small book titled 'EDUCAR OS TRÊS PRIMEIROS ANOS: A experiência Piaget-Löczi' by Judit Falk. To its right is a notebook with a collage cover, and further right is a printed page with text and illustrations, including a section titled 'UMA PLANO INVALÍDE: diálogos sobre a diversidade no universo de crianças de 5 anos de idade'. The 'Diálogos' logo is centered at the bottom of the kit.

Garanta o seu!