

# Vamos iniciar a papinha !

ポルトガル語



No site de Hikone também poderá ver detalhas sobre a introdução da papinha.

## 離乳食を始めましょう!

### Orientação para iniciar a papinha 離乳食開始の目安

Geralmente com 5 à 6 meses (os itens abaixo é para ter uma base para iniciar)

Está com o pescoço firme e consegue virar de posição  Consegue sentar por aproximadamente 5 segundos

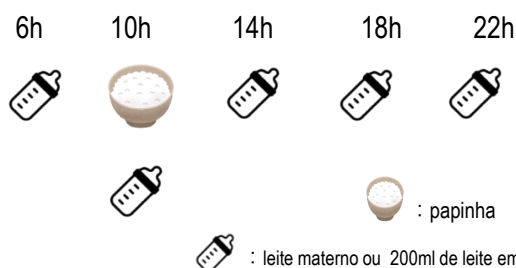
Quando colocar a colher na boca e o bebê não empurrar com a língua  Mostra interesse pela comida

※Os itens acima é só um ponto de referência, poderá iniciar a papinha mesmo que não consiga fazer tudo.

### Base de referência de um dia 1日のリズムの目安

Com 5 à 6 meses (1ª fase da papinha)

※ O horário é apenas uma base de referência



★ Pontos importantes para a 1ª fase da papinha ★

- Ajustar o ritmo da amamentação antes de começar a papinha (o ideal é ter um intervalo de cerca de 4h entre as mamadas)
- Papinha 1 vez por dia, dentro do possível oferecer no período da manhã
- Servir a papinha antes do leite materno ou leite em pó
- Começar com um tipo de alimento e apenas uma colher

### Introdução da papinha (durante um mês) 離乳食の進め方 (開始から1か月間)

= medida de uma colher própria para bebê

	papa de arroz amassada	verduras	peixe branco, tofu, gema de ovo
1º dia	1		
2º dia	1		
3º dia	2		
4º dia	2		
:	3		
7º dia	3		
8º dia	aumentar até 5 à 6 colheres	1	
9º dia		1	
10º dia		2	
11º dia		2	
:		3	
22º dia	aumentar até 5 à 6 colheres		1
23º dia			1
24º dia			2
:	aumentar até 3 à 4 colheres		
30º dia		oferecer uma alimentação balanceada, com alimento principal (papa de arroz), mistura principal (alimentos com proteína) e mistura complementar (verduras)	
com 7 à 8 meses (fase intermédia)	50 à 80 g de papa de	de 20 à 30 g	de 10 à 15 g

#### Dicas

Papa de arroz  
iniciar com arroz cozido na proporção de 1 de arroz para 10 de água, amassar aos poucos e observando a quantidade de água.

Verduras  
vamos experimentar vários tipos de verduras

Alimentos com proteína  
Cozinhar bem o alimento. Para facilitar a ingestão de carne de peixe, gema de ovo acrescentar água e engrossar com maizena.

### Oferecer uma alimentação balanceada 離乳食を進めるポイント

- Quando se acostumar com a papinha oferecer uma alimentação balanceada como: alimento principal, mistura principal e mistura complementar



Alimento principal



Mistura principal



Mistura

※ Verifique no verso os alimentos que podem ser consumidos por cada idade

- Não é necessário temperar a papinha na sua fase inicial. Com 7 à 8 meses poderá utilizar temperos suaves que não mude o sabor de cada alimento. Assim o bebê irá aprender o verdadeiro sabor dos alimentos.

- Tomar cuidado com os seguintes alimentos..



#### Mel

Não dar mel para criança antes de completar um ano de idade para prevenir o botulismo infantil



#### Leite

Tomar leite de vaca somente após completar 1 ano de idade. Porém antes de completar 1 ano pode ser usado para o preparo da papinha.

### Perguntas e respostas sobre bebês de 5 à 6 meses 5~6か月ごろのQ&A

#### P. A papinha pode ser introduzida mais cedo ou mais tarde ?

R. Introduzir a alimentação antes de completar 5 meses poderá provocar no bebê reação alérgica e iniciar tarde fará com que atrese o aprendizado da mastigação e deglutição. Se o crescimento físico estiver de acordo começar a introdução da papinha no mais tardar com 6 meses de idades.

#### P. É bom dar chá para beber ?

R. Não necessariamente, mas poderá oferecer água ou chá (de cevada, verde torrada sem cafeína) quando o bebê suar ou após tomar banho. (As bebidas ionizada para o bebê contém açúcar e sal, portanto e melhor evitar de dar diariamente)

⇒ Para pessoas que queiram se consultar para maiores detalhes, verifiquem os seguintes serviços de saúde materno infantil (Verifique no site de Hikone para maiores detalhes da programação e reservas)

- Consulta individual da criança (Nyuyouji Kobetsu soudan) (realizado 2 vezes por mês)  
Poderá tirar suas dúvidas com as agentes de saúde e nutricionistas



Consulta individual da criança





































































Consulta sobre nutrição

- Consulta sobre nutrição (realizado 2 vezes por mês)  
A nutricionista estará a disposição para tirar as dúvidas.

- Centro de Apoio durante a gravidez e criação de filhos (Kosodate Sedai Houkatsu Shien Senta)  
Telefone para consultas sobre a gravidez e criação de filhos com a agente de saúde e a enfermeira obstétrica.  
☎ 0749-26-0192 (Dias úteis das 8:30~17:15)

# Dicas para introdução alimentar 離乳食の進め方の目安 (ポルトガル語)

		Período inicial 離乳初期	Período intermediário 離乳中期	Período final 離乳後期	Término 離乳完了期	
Idade (meses)		5 à 6 meses	7 à 8 meses	9 à 11 meses	12 à 18 meses	
Ritmo de 1 dia da papinha e leite materno/leite em pó (exemplo) ※ O horário é apenas um ponto de referência  : papinha  : leite materno ou leite em pó		6h 10h 14h 18h 22h  200ml  200ml  200ml  200ml  200ml	6h 10h 14h 18h 22h  200ml  cerca de 100ml  200ml  cerca de 100ml  200ml	manhã tarde noite  200ml  cerca de 50ml  cerca de 50ml  cerca de 50ml  200ml	café da manhã almoço janta       : Entre as refeições (recomendamos frutas, laticínios, batatas)	
Modo de oferecer		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Começar com uma colher, 1 vez por dia, observando o estado da criança.</li> <li>• O leite materno/leite em pó pode ser oferecido na quantidade que o bebê quiser tomar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 refeições por dia para se acostumar com o ritmo alimentar</li> <li>• Aumentar as variedades dos alimentos para que o bebê possa aprender o gosto e a textura dos mesmos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para priorizar o ritmo das refeições ir aumentando as refeições para 3 vezes por dia</li> <li>• Fazer das refeições uma experiência agradável para o bebê passados junto com a família</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizar o ritmo do cotidiano oferecendo as refeições 3 vezes por dia</li> <li>• No início deixe que a criança coma com as mãos para que ela sinta o prazer de comer sozinha</li> </ul>	
Movimentação da boca		A língua se movimenta para frente e para trás Treinamento de engolir com a boca fechada	A língua se movimenta para frente e para trás, para cima e para baixo A língua e o maxilar superior se movimentam para treinar a mastigação do alimento	A língua se movimenta para frente e para trás, direita e esquerda, para cima e para baixo Utilizar os dentes da frente para treinar a mordida Treinar a mastigação utilizando a gengiva	A movimentação da língua fica mais livre Os dentes do fundo começam a nascer A mordida ainda não é tão forte	
Quantidade de cada refeição		Iniciar com papinha de arroz amassado ↓ experimentar legumes ralado ↓ Depois que acostumar, experimentar tofu amassado, filé de peixe branco, gema de ovo etc,  	(Mistura principal) 10 à 15g peixe / carne ou 30 à 40g de tofu ou gema ou 1/3 de um ovo ou 50 à 70g de produtos lácteos     (Prato principal) Papa de arroz 50 à 80g (Mistura complementar) 20 à 30g de verduras	(Mistura principal) 15g de peixe ou carne ou 45g de tofu ou 1/2 ovo ou 80g de produtos lácteos     (Prato principal) 90g de papa de arroz ou 80g de arroz mole (Mistura complementar) 30 à 40g de verduras	(Mistura principal) 15 à 20g de peixe ou carne ou 50 à 55g de tofu ou 2/3 de um ovo ou 100g de produtos lácteos     (Prato principal) 90g de arroz mole ou 80g de arroz na textura normal (Mistura complementar) 40 à 50 g de verdura	
Preparo e tamanho	Dureza e formato	Amassar até ficar grosso	Consistência na qual o bebê possa amassar com a língua	Consistência na qual o bebê possa amassar com a gengiva	Consistência na qual o bebê possa mastigar com a gengiva	
	Tamanho		Amassados grosseiramente ou picar em quadradinhos de 5 à 6 mm	quadradinhos de 1cm	No tamanho que seja fácil de comer	
Cereais (arroz, pão etc)		 Papa de arroz mole na proporção de 1 de arroz para 10 de água → papa à 70%	 Papa de arroz à 50%	 Papa de arroz 50% → arroz mole	 Arroz mole para → arroz na textura normal	
Verduras		 Verduras de sabores neutros cozidas e amassadas (cenoura, nabo, espinafre, acelga etc)	 Amassadas grosseiramente → picado mole	 Consistência e tamanho que o bebê possa amassar com a gengiva (não picar muito pequeno)		
Proteínas	Ofereça uma vez por dia um desses alimentos	Produtos à base de soja	 Tofu	 Nattou (soja fermentado) picado e afeventado, tofu desidratado ralado	 amassar soja afeventada	
		Peixes	 Peixe de carne branca (pargo, linguado etc)	 Peixe de carne branca → peixe de carne vermelha (atum, bonito, atum em lata sem óleo, sal e outros temperos)	 peixe de carne vermelha → peixe com o dorso azul (sardinha, carapau, cavalinha etc)	
		Ovos	 Gema do ovo bem cozido	 1 gema de ovo bem cozido → 1/3 de ovo cozido	 Metade de um ovo cozido	 Metade à 2/3 de um ovo inteiro
		Carne		 Se for file de peito de frango aproximadamente 1/4	 Parte magra da carne de porco e bovinos	
		laticínios		 Iogurte (sem açúcar), queijo (evite o uso excessivo)		 Leite (de 200 à 400ml por dia, servir em copo)
Temperos		 Utilize o tempero natural originário do próprio alimento	 misso, shoyu, sal, açúcar, manteiga somente para dar aroma	 A maionese deve ser usada em pouca quantidade (somente depois que conseguir comer um ovo inteiro)		
Cuidados		★ Os novos alimentos devem ser introduzidos um de cada vez começando com uma colherada. Se não apresentar nenhum problema ir aumentando aos poucos. ★ O mel não deve ser introduzido até que a criança complete 1 ano para prevenir o botulismo infantil.				

\*進め方はあくまでも目安です。食べ物に慣れて食べる練習をする時期なので、様子を見ながら徐々に進めていきましょう。

彦根市健康推進課