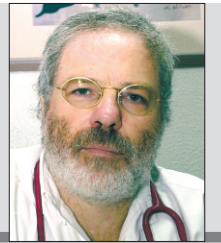


# O Diário do Zezinho (7) — A diversificação alimentar



M. PEDRO FREITAS\*

**A**o completar três meses de idade, fui uma vez mais ao pediatra à consulta de rotina, que meu pai desta vez com ar de gozo chamou de “revisão dos três mil”, como se eu fosse um carro. Se calhar, mais correcto seria chamá-la “dos 8 mil (escudos)” que é quanto ela custa ao seu bolso, isto para não falar nos quinze mil escudos que terá de desembolsar para a aquisição da primeira dose da vacina “Prevenar”. Feitas as contas, a consulta dos três meses, afinal corresponderia, na linguagem do meu pai à “revisão dos 23 mil”! Um ou dois dias depois desta consulta, a minha mãe levou-me ao centro de saúde para fazer duas vacinas: a “Meningitec” e a “Prevenar”. A primeira contra o meningococo C e a segunda contra o pneumococo, duas bactérias que, entre outras doenças, podem causar meningite. Como por várias vezes já tenho dado a entender detesto vacinas, o que não é para admirar: apesar de só ter três meses de idade já estou farto de tantas picadelas. Felizmente desta vez, não senti muitas dores, não sei se foi porque já me começo a habituar a elas, se foi por

cobriu o meu problema, até porque também descobriu que eu parecia estar a perder as minhas bochechas e não descansou enquanto não obrigou a minha mãe a me dar um suplemento de leite artificial. Apesar daquilo não ter comparação possível com o leite materno, a verdade é que quando apanhei o biberão na boca só o abandonei quando “tirei a barriga da miséria”.

É claro que depois disto, a minha mãe acabaria por telefonar ao pediatra a informá-lo do sucedido, até porque não tinha a certeza se o leite que, à pressa, tinham comprado era ou não o mais adequado.

Em resposta o pediatra diria que de facto pela sintomatologia apresentada (choro após a mamada e intervalos cada vez mais curtos entre as mamadas e má progresso ponderal) se inseriam num quadro de insuficiência de leite. Nesse sentido, após a mamada dever-me-ia ser dado um suplemento de leite artificial adequado à minha idade e, em quantidade suficiente para que ficasse satisfeito, ou seja, de acordo com o meu apetite.

Ao quarto mês levam-me novamente ao Pediatra.

Ainda que, com o passar do tempo, as dúvidas da minha mãe sejam cada vez menos, a verdade é que continua a utilizar o seu auxiliar de memória (um papelinho com tantas ou mais rugas que a minha avó) para as registar. Desta vez, para além da curiosidade em saber o meu peso, a alimentação foi o tema principal de conversa, o que não era para admirar, não só porque me tinha introduzido um suplemento de leite artificial como, ao quarto mês eu iria iniciar a diversificação alimentar.

Segundo o Pediatra, “a diversificação alimentar consiste na introdução, na alimentação do lactente, até então exclusivamente láctea, de alimentos não lácteos, semi-sólidos ou sólidos, com a finalidade de corrigir a ausência ou a presença insuficiente, no leite, de certos nutrientes indispensáveis ao seu desenvolvimento. Esta fase da alimentação, tem início entre os 4-6 meses, altura em que o lactente surge com necessidades energéticas deficientemente supridas por uma alimentação láctea exclusiva, e o seu organismo se encontra apto a assimilar outro tipo de alimentos para além do leite. Por outro lado, ainda, neste período parece haver uma grande sensibilidade, por parte do lactente para a aceitação de alimentos complementares que necessitem de mastigação, sensibilidade essa que diminuirá nos primeiros meses do segundo semestre.

Desta forma, se os lactentes neste período não são expostos a alimentos que requerem mastigação, as probabilidades de que mais tarde surjam problemas de aceitação de alimentos mais consistentes serão maiores.

Sendo assim, a diversificação alimentar não se deverá iniciar precocemente, ou seja, antes do 4.º mês, nem depois do 6.º mês.

Tal como não existem normas rígidas para o início da diversificação alimentar, o mesmo acontece com o tipo ou tipos de alimentos a serem introduzidos em primeiro lugar, dependendo tal dos aspectos culturais, económicos, grau de acessibilidade da população a determinado tipo de alimento, aceitabilidade por parte da criança, qualidade nutricional, alergenicidade, etc.

Contudo, no momento da introdução de um novo alimento a um bebé, será necessário ter alguns cuidados.

- Só deve ser introduzido quando ele estiver de perfeita saúde.
- Se recusar o novo alimento, não se deverá insistir na sua introdução.
- Sendo o novo alimento introduzido à colher, é natural que ele, de início “cuspa” tudo, não porque ele não goste, mas porque ainda poderá estar presente o reflexo da extrusão, ou seja, o reflexo da expulsão dos alimentos quando estes são introduzidos na parte anterior da boca, situação que só desaparece entre os 4-6 meses.

- Nos primeiros dias é preferível dar duas ou três colheres de chá do novo alimento, preparando-o por forma a ficar com consistência próxima do leite e complementar a refeição com a fórmula láctea habitual. Gradualmente, tanto a quantidade como a consistência deverão ser aumentadas, sendo possível, na maior parte dos casos, substituir, ao fim de uma semana, uma refeição de leite por uma de farinha de cereais ou de puré de legumes. Esta atitude para além de facilitar adaptação gradual da criança aos novos alimentos, evitará o estabelecimento de conflitos mãe-filho e a transformação da refeição num pesadelo, quando deveria ser um momento de prazer.

- Cada novo alimento deverá ser introduzido com um intervalo de 3 a 6 dias, o que permitirá, por um lado que a criança faça uma aprendizagem dos vários sabores adstritos a cada um dos produtos utilizados na alimentação e, por outro, a adaptação do organismo e a detecção de intolerâncias e efeitos adversos.

A farinha de cereais é o alimento mais frequentemente escolhido para dar em primeiro lugar, uma vez que há maior proximidade de sabor com o leite, o que facilita a adaptação da criança a este novo alimento. De qualquer forma, não há qualquer inconveniente se a opção inicial recair no puré de legumes.

No caso de ter sido a farinha de cereais o primeiro alimento a ser introduzido, dever-se-á ter em conta que:

- Existem várias farinhas de cereais à venda, umas possuindo leite na sua composição e as farinhas lácteas e outras não. Este facto deverá ser tido em conta, uma vez que a preparação de uma e de outra é diferente. Enquanto que a farinha láctea é preparada com água, a farinha desprovida de leite deverá ser preparada com o leite que a criança habitualmente toma.
- Com excepção de situações pontuais e orientadas por técnicos de saúde, na preparação das farinhas deverão ser, na medida do possível, respeitadas as indicações do fabricante, por forma a não diluirmos ou concentrarmos demasiado os nutrientes que as compõem.
- Antes do sexto mês, não deverão ser administradas farinhas de cereais contendo glúten, um constituinte do trigo, centeio, cevada e aveia, que se encontra associado a intolerância alimentar e à doença celíaca.
- Nunca dar mais do que uma refeição diária de farinha de cereais.
- Não havendo horário definido para a administração da farinha de cereais, aconselha-se o fim da tarde, ou então o período do dia em que quem a vai administrar tenha disponibilidade para o fazer”.

Depois desta longa explicação, e quando tudo parecia encaminhar-se, para que desta vez, não houvesse vacinas eis que o pediatra relembra a minha mãe a necessidade de me levar ao Centro de Saúde para as vacinas do 4.º mês.

\* Pediatra

Nota: Este texto é um excerto do relato da vida do zezinho, um puto nascido na maternidade do CHF no dia 25 de Dezembro de 2001 e que, aos 14 meses decidiu, tal como a sua irmã, redigir o seu diário. Como não sabia escrever incumbiu essa tarefa ao seu pediatra. Em números anteriores 1 de Março, 5 de Abril, 3 de Maio, 7 de Junho, 5 de Julho e 2 de Agosto) foram publicadas as peripécias porque passou desde o nascimento.



terem sido dadas por uma outra enfermeira, por sinal muito simpática e, cá p’ra nós, a não colocar na roda do prato. Desculpem-me este desabafo, mas é que de mulherengo saio ao meu pai!

Até meados do terceiro mês tive uma vida regalada. Não podia exigir mais. Para além de ter casa, comida, rabo e roupa lavada a horas, tanto os meus pais como a minha irmã e as velhotas lá de casa, não se cansavam de me prestar as maiores atenções, a que eu correspondia com as minhas gracinhas, gargalhadas e expressão de bem-estar.

Contudo, em determinada altura tive a sensação de que lá em casa a coisa passou a ficar negra. Apesar de mamar, mamar, o leite que sempre saia em abundância das mamas de minha mãe começou a escassear. Ainda que, com o meu choro, reclamasse contra o corte da ração e desse a entender que já não aguentava as habituais três ou quatro horas sem comer, nos primeiros dias ninguém me ligou.

Apesar de não saber bem o que tinha motivado a quebra do fornecimento de leite, a primeira coisa que me passou pela cabeça foi amaldiçoar aquela criatura feia como a noite dos turvões que se farta de aparecer na televisão a dizer que há crise, que é preciso apertar o cinto, etc., e que apesar de ter leite (no nome), tem-se revelado insaciável.

Felizmente mesmo velha e senil, a minha avó, cedo des-