

# GUIA DE ENXOVAL

*para introdução alimentar*

*neném*



*comilão*

COMO ESCOLHER

# O QUE COMPRAR?

O bebê vai chegando perto de completar 6 meses de idade e as mães logo começam a planejar a tão aguardada introdução alimentar!

Ao entrar nas lojas (físicas e online) as opções de pratinhos, talheres, cadeirões, babadores e utensílios parecem infinitas!

**"Tanta coisa fofa...  
Tanta coisa cara...  
Tanta coisa!  
O que eu compro?"**

Ter os utensílios errados pode atrapalhar a introdução alimentar ou ser simplesmente um desperdício de dinheiro! Mas boas compras podem facilitar as refeições, tornando-as mais prazerosas e seguras para o bebê. Este guia ajudará você a montar um enxoval básico e funcional para começar essa jornada com confiança!



Eu sei que alimentar o bebê pode ser estressante, mas com toda certeza não precisa ser! A introdução alimentar pode ser uma fase deliciosa de descoberta para o neném e para a família também!



COMO ESCOLHER

# O CADEIRÃO?

Este é o único item que considero completamente **ESSENCIAL** para a introdução alimentar! Uma boa cadeirinha de alimentação pode aumentar o tempo que a criança está disposta a ficar sentada durante a refeição e, mais importante ainda, estudos mostram que o posicionamento adequado reduz o risco de engasgo.

É isso que queremos em uma cadeirinha de alimentação:

- Assento completamente vertical
- Fácil de limpar
- Apoio para os pés ajustável e grande
- Potencial mínimo de quedas
- Potencial mínimo de tropeços para o cuidador
- Bandeja removível (para que a cadeira possa ser usada na mesa)
- Capacidade de acompanhar o crescimento da criança e o desenvolvimento da habilidade de comer
- Tempo de uso, peso máximo, idade máxima e durabilidade



Algumas cadeiras boas disponíveis em Setembro de 2024 no Brasil:

- Safety 1st, Cadeira de Refeição Jelly, Grey
- Burigotto Cadeira De Refeição Poke
- Cosco Kids, Cadeira de Refeição Cook, Cinza
- Cadeira De Refeição Moa 8 Em 1 Maxi-cosi

Note que nenhuma das cadeiras que coloquei acima são acolchoadas com almofadas, porque isso dificulta muito a limpeza. Tenha atenção também a posição do bebê na cadeira: ele não pode estar levemente inclinado para trás como nestas cadeiras abaixo:



Stokke Tripp Trapp® é a minha cadeira favorita de todas! Além de ser linda e fácil de limpar, ela é perfeitamente ergonômica. Ela é ajustável e se adapta ao crescimento da criança até a vida adulta. Infelizmente, é importada e bem cara aqui no Brasil.



Cadeiras portáteis e boosters também podem ser uma boa ideia, mas costumam não "durar" tanto tempo por causa do crescimento do bebê.



No começo da Introdução Alimentar, você pode colocar o bebê em uma cadeirinha portátil sobre a mesa. Assim, a comida que cai da bandeja vai para a mesa e você pode devolvê-la facilmente para o bebê. O bebê vai apoiar os pés na mesa e por isso terá boa ergonomia. Na foto ao lado, o bebê está usando uma cadeirinha do tipo Bumbo de alimentação.

**ATENÇÃO: SE VOCÊ ESCOLHER COLOCAR O BEBÊ SOBRE A MESA, SENTE-SE AO LADO DELE E NUNCA O DEIXE SEM SUPERVISÃO! À MEDIDA QUE O BEBÊ CRESCE, ELE COMEÇA A CHUTAR A MESA E MOVIMENTAR A CADEIRINHA! QUANDO ISSO COMEÇAR A ACONTECER, NÃO COLOQUE-O MAIS SOBRE A MESA.**

As cadeirinhas de alimentação portáteis podem ser colocadas em cadeiras comuns e possuem muitos pontos positivos: são leves, práticas, fáceis de limpar e transportar e posicionam o bebê corretamente. A desvantagem é que elas não possuem apoio para os pés. Essa não é a posição mais ergonômica para o bebê. Se você perceber que seu bebê se cansa facilmente da cadeirinha e pede para sair dela, pode ser por isso. Isso acontece também com as cadeiras que acoplam na mesa: são legais, mas também não tem apoio para os pés. Eu recomendo ter uma cadeirinha portátil no porta-malas do carro: você poderá usar em restaurantes, na igreja, na casa de outras pessoas, etc.





COMO LIDAR

# COM A SUJEIRA?

No início da alimentação do bebê, é normal e esperado que as refeições envolvam bagunça e sujeira. É importante lembrar que não estamos oferecendo comida a um robô que mantém as mãos quietas e abre e fecha a boca quando solicitado.

O neném é curioso e explorador e a hora da refeição é um momento de estímulo ao seu desenvolvimento. Crianças gostam de participar do processo de comer, por isso, mesmo que você escolha dar a papinha na colher, ela certamente tentará pegar a colher da sua mão e tocar a comida. Por isso, espere bagunças! O uso das mão na hora da refeição é fundamental para que ela se interesse na comida e desenvolva habilidades.

**Meu conselho é: não prive a criança disso em nome da limpeza e praticidade. Um bebê que não tem espaço e liberdade para explorar o alimento tem maior chance de se tornar uma criança seletiva e que não gostar de comer.**

## DICAS PARA LIDAR COM A BAGUNÇA SEM ESTRESSE!

- Lembre-se que é apenas uma fase e que quanto mais treino, menor será a bagunça do bebê na hora de comer;
- Forre o chão ou a mesa com um tapete ou forro impermeável. Assim, se o alimento cair, é fácil pegar e devolver para o cadeirão (sem desperdício). Também fica mais fácil limpar a sujeira depois da refeição;



Este é o tapete BLW da Aurora, Senhora. Temos um cupom de desconto na loja: [MARINAMORAIS](#).

Este é o babador BLW da Aurora, Senhora! Mas não compre ainda: estou preparando uma surpresa para vocês para o lançamento do curso na aula ao vivo do dia 7 de outubro!

- Use babadores de manga longa ou deixe o bebê só de fraldinha durante a refeição;
- Limpe o bebê apenas ao final da refeição: muitos bebês detestam que passem paninhos em seu rosto, fazer isso durante a refeição pode irritá-los e tornar o momento estressante para todos;

- No fim da refeição, leve uma pequena bacia de água com sabonete e um paninho para o cadeirão e lave as mãos e boca do bebê gentilmente ou leve-o para a pia e lave com a participação do seu pequeno;
- Não coloque o prato cheio de comida na frente do bebê nos primeiros meses. Ao invés disso, coloque pequenas porções de comida na bandeja do cadeirão e reponha à medida que o bebê for comendo. Assim, o bebê não vai derrubar o prato inteiro de comida!
- Escolha comidas que fazem menos sujeira: arroz e carne moída, por exemplo, tendem a gerar bastante bagunça; um bolinho de arroz ou batata cozida e uma almôndega de carne moída são alimentos mais fáceis para o bebê se auto-alimentar sem tanta sujeira. No curso Neném Comilão, apresento para as alunas quais são os alimentos que fazem mais e menos sujeita na introdução alimentar!

Babadores de silicone ou outros babadores com amarrações mais simples são legais para bebês um pouco maiores. No começo da introdução alimentar, o bebê acaba tirando este babador de silicone enquanto tenta se auto-alimentar.





## COMO ESCOLHER OS UTENSÍLIOS

No início da alimentação do bebê, você não precisará de pratos, copos ou colheres novos... Dá pra colocar a comida direto na bandeja do cadeirão e usar colheres de chá e copos abertos comuns para dar água ao bebê. Se você colocar um prato de comida na frente do bebê nos primeiros meses de introdução alimentar, certamente acabará com um prato virado ou jogado no chão! No entanto, existem opções mais práticas e alguns itens que vão facilitar a vida quando o bebê for maiorzinho e estiver usando pratos e talheres!

### Pratos

Escolha pratos seguros de silicone, de inox ou de bambu. Você pode escolher pratos com ventosa para evitar que o bebê vire o prato (nunca confie completamente porque os bebês eventualmente aprendem a tirar a ventosa). Mesmo assim, bebês muito pequenos não se dão bem com grandes quantidades de comida em pratos na sua frente. Eles tendem a jogar no chão, fazer bagunça e ficar intimidados com a quantidade de comida. Por isso, coloque um pouquinho de cada vez!

Pratos com divisórias ou paredes altas ajudam o bebê a pegar o alimento com as mãos ou talheres: ele usa as "paredinhas" como apoio.

Não use apenas pratos com divisórias pois isso ensina o bebê que os alimentos não podem se tocar ou misturar e reforçam padrões de seletividade. Portanto, varie no uso de pratos e tigelas.



## Colheres

Colheres de silicone são suaves para as gengivas sensíveis do bebê, mas os bebês também podem usar inox a partir dos 7-8 meses.



Colheres gordinhas e curtas são ótimas para o bebê se auto-alimentar! Esta tem um "escudo" para que o bebê não enfie ela demais na boca. É legal, mas não é necessário.

Estes também são gordinhos e adequados para o bebê. Eles começam a se auto alimentar com garfos assim a partir dos 10-11 meses. Para o bebê é mais fácil levar um pedaço de comida fincado no garfo à boca que uma colher.



Esta colher é muito comprida e estreita para as mãozinhas do bebê. Ela foi feita pensando na mão do adulto que dará comida na boca do bebê. Por isso, não é o meu tipo de colher favorito.

Estas colheres de treinamento são ótimas para o bebê se auto-alimentar com purês, polenta, mingau de aveia, iogurte bem grosso, feijão amassado, etc.



## Copos

Você pode usar copos abertos ou copo 360! Para usar um copo aberto, encha bem e deixe perto da boca do bebê: ele vai beber como um gatinho! Os copos 360 são ótimos porque não vazam e não atrapalham o aleitamento materno.



Você também pode ensinar seu bebê a tomar no canudo a partir dos 10-12 meses!

## Potes para Armazenar

Potes para armazenar comida para o bebê são essenciais, mas você pode usar os que tem em casa. É preferível que eles sejam de vidro! Se isso não for possível, tudo bem: armazene no plástico mas nunca esquente no plástico! Transfira a comida para outro recipiente adequado antes de esquentar.

Para praticidade, eu recomendo congelar ou armazenar a comida em potes pequenos! Forminhas de gelo como essas são ótimas: você coloca o feijão, arroz, frango desfiado, carne moída ou purê nas forminhas e congela. Depois, destaca os cubinhos e coloca em outro pote ou saco de armazenamento. Na hora de descongelar, é só pegar o cubinho que quiser e levar ao microondas em um recipiente adequado ou usar banho-maria ou vapor.



Alternativamente, você pode colocar a comidinha em potes pequenos de vidro. Eles podem ser congelados ou armazenados na geladeira. Na hora da refeição, você pode descongelar direto no microondas.

## Escova de Dentes

O bebê não começa a escovar os dentes porque está comendo... ele começa a escovar os dentes quando os dentes nascem! Isso costuma acontecer a partir dos 6 meses, mas pode ser antes ou depois. Um kit que vem com escova e massageador é ótimo para fazer a transição da higienize e nascimento dos dentes.



## Panela ao Vapor

O bebê não deve comer tudo ao vapor! Mas o vapor facilita muito na cocção para o bebê (e família). Você consegue colocar diversos vegetais, tubérculos e até peixe para cozinhar ao vapor ao mesmo tempo. É muito prático e permite que você observe as texturas dos alimentos e o ponto da cocção com facilidade.



# O QUE NÃO COMPRAR

Abaixo, quero destacar alguns utensílios que mais atrapalham do que ajudam o bebê na introdução alimentar.

Só recomendo para dar leite materno! Para oferecer comida em uma colher assim é preciso liquidificar os alimentos. Isso acaba com a textura do alimento e não ensina o bebê a mastigar, lateralizar o alimento, etc.



Não recomendo estas redinhas de fruta. Não são fáceis de higienizar e não oferecem ao bebê a experiência sensorial e nutricional completa. Ele acaba só chupando o caldinho e não come as fibras. Também não ensina a mastigar!

Você não vai precisar de processador para papinhas ou peneira para passar a papinha da criança! Ela precisa de alimentos com texturas diferentes e em formatos que facilitem a auto-alimentação e aprendizado. Mesmo se for dar papinha: use apenas um garfo para amassar e evolua as consistências a cada refeição!



## Da Preparação do Enxoval à Prática na Mesa

Agora que você já explorou o nosso Guia, você já deu o importantíssimo passo: preparar o ambiente físico. Você já sabe mapear o que de fato importa comprar, desde o cadeirão seguro até os utensílios que poupam seu tempo e protegem o desenvolvimento do seu bebê.

Mas, como conversamos no início deste guia, ter os pratinhos certos é apenas metade do caminho. O verdadeiro divisor de águas entre uma introdução alimentar estressante e uma fase deliciosa de descobertas é a organização da sua rotina.

### *O Enxoval Invisível: O Método*

Denada adianta o melhor cadeirão se, na hora da refeição, você estiver exausta, sem saber o que cozinhar, ou se sentindo sobrecarregada pelo acúmulo de tarefas domésticas. É por isso que você se inscreveu na Maratona Organizando o Caos: para adquirir a estrutura que nenhuma loja de bebê consegue te vender.

## O QUE VOCÊ PRECISA FAZER AGORA (PASSO A PASSO):

Para não perder nenhum detalhe e garantir que o YouTube te avise assim que a nossa primeira transmissão oficial começar, siga estas etapas simples:

1. Clique no botão abaixo para ser direcionada diretamente para a sala de transmissão da Aula 1.
2. Ao abrir o YouTube, clique no botão "Receber Notificação" / "Ativar Lembrete".
3. Aproveite para se inscrever no canal e ativar o sininho de notificações. Dessa forma, a plataforma garante que você estará presente desde o primeiro minuto, sem risco de esquecer em meio às correrias do dia a dia.

Sua primeira aula espera por você

Clique abaixo para abrir o link da transmissão, ativar o lembrete e garantir que sua rotina comece a mudar hoje mesmo.

[IR PARA A AULA 1 NO YOUTUBE](https://youtu.be/rvZGYiPXaH8)

<https://youtu.be/rvZGYiPXaH8>

