



ALIMENTAÇÃO

# DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR

QUANDO É QUE DEVO  
INTRODUZIR OUTROS  
ALIMENTOS AO MEU BEBÉ?

A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE E A  
DIREÇÃO GERAL DA SAÚDE RECOMENDAM O  
ALEITAMENTO EXCLUSIVO ATÉ AOS 6 MESES  
DE IDADE

As dicas da pediatra...





Nem sempre é possível manter o aleitamento em exclusivo durante esse período, pelo que **é seguro** iniciar outros alimentos a partir dos 4 meses e 1 semana, e **nunca depois** dos 6 meses e 1 semana

## COMO DEVO COMEÇAR?

**A REFEIÇÃO DEVE SER UM MOMENTO DE PRAZER E TRANQUILIDADE**

O primeiro grupo de alimentos a ser introduzido pode ser o dos hortícolas ou cereais (creme de legumes ou papa), embora habitualmente se dê preferência ao creme de legumes

**LEMBRE-SE!**



É normal que o bebé precise de tempo para se habituar à nova textura, sabor e à alimentação por colher!

As dicas da pediatra...