

## Quando procurar um Fonoaudiólogo?

- ✓ Dificuldades na sucção e deglutição (tosse, engasgo, aspiração, vômito) em qualquer fase do desenvolvimento alimentar.
- ✓ Náuseas e vômitos frequentes durante ou após as refeições.
- ✓ Recusar alimentos apropriados para sua idade por pelo menos dois meses. Mesmo depois de serem apresentados sem distrações.
- ✓ Dificuldade na transição de purês para grãos e alimentos em pedaços acima de 01 ano.
- ✓ Recusa de alimentos sólidos e ausência de mastigação a partir de 01 ano.
- ✓ Demonstrar desinteresse pelos alimentos ou manifestar dor ou incômodo ao ser alimentado.

## A intervenção precoce é fundamental!

Este material deve ser utilizado como meio de educação continuada para familiares que compareceram à consulta fonoaudiológica no CTAC. Cada paciente apresenta características específicas e exige tratamento personalizado. Não utilize as informações desse cartilha por conta própria.

# Desenvolvimento Alimentar Infantil

## Alimentação é um ato complexo!

Comer é instintivo apenas nas primeiras semanas de vida, depois se torna um **comportamento aprendido**. Por isso, é importante que o bebê participe das refeições à mesa com o restante da família.

Comer é a **3ª** prioridade do corpo, ficando atrás apenas da **respiração** e do **controle postural**. Por esse motivo, os alimentos são introduzidos preferencialmente a partir dos 6 meses, quando o bebê já deve conseguir se manter sentado.

**Brincar** com o alimento é parte do aprendizado alimentar. É a melhor forma para a criança se aproximar dos alimentos e explorar suas características sensoriais. Brincar com a comida, pode sim. E deve ser estimulado!

**30%** das crianças com desenvolvimento normal podem apresentar dificuldades alimentares. E esse número sobe para **80%** quando apresentam alterações de desenvolvimento.

### EVITE DISTRATORES

Televisão, tablets e brinquedos na hora da alimentação, distraem a criança, e assim ela não aprende a identificar seus sinais de fome e saciedade. Converse com a criança e faça da refeição um momento de interação.

Entenda o que seu bebê deve comer de acordo com a idade, desenvolvimento sensorial e habilidades motoras orais.

## Nascimento 6<sup>a</sup> meses

Leite Materno

Somente leite materno.

## 4 a 6 meses

Purês Homogêneos

Nessa fase, o bebê já é capaz de capturar alimento fechando os lábios ao redor da colher. Os movimentos de língua são de trás para frente, para que possam engolir a papa. Por isso, às vezes, temos a impressão que ele cospe os alimentos.

## 6 a 8 meses

Purês com Pequenos Grumos

Os bebês começam a aceitar alimentos mais espessos e se tornam confortáveis com as informações sensoriais como texturas e grumos. Esses grumos promovem maior movimentação da língua e bochechas. Os movimentos da língua permanecem de trás para frente, por isso ainda não consegue lidar com pedaços que exijam mastigação.

## 8 meses (a partir de)

Frutas e Legumes Macios e Cozidos

Aceitam pedaços macios de alimentos sólidos que são facilmente amolecidos e amassados com a língua e gengiva (como frutas e legumes macios e cozidos). Aqui há uma grande mudança na movimentação da língua que começa a realizar movimentos simples de lateralização dentro da boca.

## 10 meses (a partir de)

Frutas Suaves e Vegetais Cozidos, Grãos e Texturas Menos Homogêneas

Assim que o bebê começa a se sentir confortável com os alimentos de textura diferentes, consegue perceber melhor a localização e o tamanho dos pedaços. Nessa fase, já tem maior controle e variedade dos movimentos da língua. Aprende a capturar o alimento na lateral da boca, onde foi mastigado, e transportá-lo para o centro sobre a língua para poder ser eficientemente ejetado para a faringe, possibilitando a deglutição.

## 18 meses (a partir de)

Alimentos com Texturas Diversas

Com um ano de idade a mastigação está desenvolvida. Nessa fase, a criança possui habilidade e percepção oral suficiente para identificar a necessidade de mastigação dos alimentos, para que sejam deglutidos com segurança. Se o alimento ainda é grande, a criança vai movê-lo de volta para o lado para poder mastigar mais, até estar apto para ser engolido.

## 2 a 3 anos

Carnes, Frutas e Vegetais Crus

Esse controle vai sendo desenvolvido gradativamente e aos poucos as crianças apresentam uma melhor coordenação e força muscular que lhes permite comer cada vez mais alimentos complexos. Aprendem a lidar com carnes mais complexas, frutas, vegetais crus e com a combinação de alimentos que exigem diferentes movimentos da boca ao mesmo tempo.

liviascelza.com