



A importância da introdução de sólidos na alimentação do bebê

A maioria dos bebês está preparada para iniciar a introdução de alimentos sólidos por volta dos 6 meses de idade, como complemento da amamentação natural – ao peito, ou artificial – biberão.

É por volta desta idade que a mastigação deixa de ser um reflexo e passa a ser uma competência voluntária e coordenada. O bebê desenvolve a capacidade de coordenar o alimento para a parte posterior e lateral da boca para mastigar e engolir. Com a introdução do uso da colher vai deixando de usar a língua para empurrar a comida para fora da boca e inicia o movimento de posteriorização lingual enquanto processo inconsciente para estimular o reflexo de deglutição.

Para além da idade, é importante estar atento a outros sinais que indicam que o seu bebê está pronto para a introdução de sólidos. Já segura e mantém a cabeça numa posição estável? Consegue manter-se sentado com apoio? Para o processo de alimentação, existem competências necessárias, funções e estruturas, para que o processo ocorra e se desenvolva nos padrões esperados para cada etapa.

A introdução tardia de sólidos pode ter impacto no crescimento da criança, na aceitação de novos alimentos e no desenvolvimento das estruturas orofaciais. A mastigação é fundamental para a maturação das estruturas orofaciais. O desenvolvimento do bebê processa-se como um todo, e no caso de algumas das áreas estarem a ser condicionadas, o desenvolvimento global é afetado. Para garantir que o bebê complementa o aporte nutritivo dado pelo leite, deve introduzir as papas e sopas. Esta transição desempenha um papel importante na promoção da saúde física e emocional do bebê e da sua família.

A introdução de alimentos com diferentes texturas e consistências promove a transição da sucção para a mastigação, sendo esta uma capacidade importante ao longo de toda a vida.

Atrasar esta introdução, para além de ter consequências na rotina familiar (passar as sopas na varinha mágica várias vezes, procurar exaustivamente “aquele” produto nos supermercados, deixar de ir a restaurantes), pode estar associada a desvantagens no desenvolvimento do bebê.

É sabido que aos 6 meses, o bebé deve demonstrar interesse no mundo à sua volta e ser capaz de expressar emoções quando tem fome, por exemplo, abrindo e fechando a boca e afastando-se quando não quer comida. Introduzir novos sabores, texturas e consistências, promove comportamentos novos e contribui para o desenvolvimento intelectual dos bebés. O seu bebé poderá ser menos receptivo a novos sabores, se começar a comer sólidos numa etapa tardia.

As competências oromotoras não estão apenas implicadas no processo de alimentação (respiração, sucção, deglutição e mastigação) mas são necessárias para que ocorra o seu desenvolvimento adequado, assim como o das estruturas ósseas e musculares envolvidas na articulação da fala, e mímica facial. Estas competências estão relacionadas entre si e contribuem mutuamente para o seu desenvolvimento.

Existem alterações, que por vezes passam despercebidas, quer porque são confundidas com outros diagnósticos, quer porque se manifestam de forma ligeira numa primeira etapa, que podem comprometer a introdução de uma variada alimentação sólida. Alguns exemplos destas perturbações podem ser a Perturbação do Processamento Sensorial e o Refluxo Gastroesofágico. Uma criança que manifeste fraca competência oromotora, desenvolverá défices no processo de alimentação e, possivelmente, atrasos ao nível da articulação.

Terapeutas da Fala

Ana Paris Leal –ana.paris@pin.com.pt

Ana Beirão –ana.beirao@pin.com.pt

PIN – Progresso Infantil

<http://pin.com.pt/>

<https://www.facebook.com/PinProgressoInfantil?fref=ts>