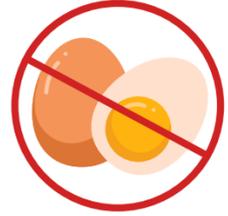




DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

ALIMENTOS POTENCIALMENTE

ALERGÊNICOS



Incluir alimentos potencialmente alergênicos na alimentação do bebê é uma etapa importante para estimular a tolerância e prevenir alergias no futuro.

Quando introduzir alimentos alergênicos?

- A partir dos 6 meses de vida, junto com a introdução alimentar, desde que o bebê esteja saudável e sem restrições médicas.
- Sempre com orientação de um pediatra ou nutricionista.

Principais alimentos potencialmente alergênicos:

- Ovo (clara e gema).
- Leite de vaca e derivados.
- Amendoim e castanhas.
- Soja.
- Peixes e frutos do mar.
- Trigo.

Como introduzi-los com segurança?

1. Ofereça um alimento por vez:

- Introduza um novo alimento alergênico isoladamente para monitorar possíveis reações.

2. Quantidade inicial:

- Comece com pequenas porções (ex.: 1 colher de chá) e aumente gradualmente.

3. Observe o bebê:

- Fique atento a sinais como vermelhidão na pele, vômitos, diarreia ou dificuldade para respirar. Em caso de reação, procure atendimento médico imediatamente.

4. Evite misturar alimentos novos:

- Aguarde 3 a 5 dias entre a introdução de novos alimentos para identificar possíveis reações.

5. Formas seguras de preparo:

- Ofereça alimentos bem cozidos e sem temperos fortes.

Por que é importante introduzir alimentos alergênicos cedo?

Estudos mostram que a introdução adequada desses alimentos pode ajudar a reduzir o risco de alergias alimentares futuras.

A introdução alimentar é um momento único e especial. Planeje com cuidado e celebre cada nova descoberta do seu pequeno! Para orientações personalizadas, consulte um pediatra.