

# Será que meu bebê está comendo o suficiente?

Em grande parte dos meus atendimentos as mães têm dúvidas se o seu bebê está comendo o suficiente. Muitas das vezes, elas afirmam que o bebê realmente não come o bastante.

O que sempre pergunto para a mãe é: **“Mas por que você acha que seu bebê não está comendo muito?”**

A resposta, muitas vezes, é confusa por dois motivos:

1. Muitas vezes os pais têm expectativas muito altas com relação à quantidade que o bebê deve ingerir.
2. Comparou a alimentação do seu bebê com outra criança.

O que um bebê precisa comer **varia muito**, ainda mais quando a mãe ainda amamenta ou oferece a fórmula/complemento. Não tem como comparar!

Seu bebê geralmente é muito esperto em garantir uma ingestão calórica suficiente para ele. Se isso não for suficiente para você se tranquilizar, lembre-se: o **estômago dele é pequeno**, mais ou menos do tamanho da mãozinha dele. Então, as quantidades para “preencher” esse pequeno estômago, realmente não são muito grandes se compararmos com as quantidades que nós, adultos, comemos.



Por isso, a resposta em grande parte dos casos é: **seu filho está comendo o suficiente**. Se você estiver acompanhando o peso/crescimento e estiver alinhado ao que se espera, não se desespere.

Lembre-se que “a linha verde” do peso/altura é a média. Se seu filho ficar um pouco abaixo, ainda assim, isso é completamente normal. Próximo da linha laranja ainda está tudo bem. Caso esteja abaixo disso, pode ser necessário oferecer alimentos mais calóricos.

Nos primeiros meses de introdução alimentar, até mais ou menos um ano de idade, você não precisa se preocupar muito com as quantidades. Como mencionei no módulo sobre as quantidades, algumas colheres já bastam no primeiro mês e, gradativamente, as quantidades vão aumentando. Muitos bebês começam a comer quantidades significativas perto dos 11 de idade. Pode ser que seu bebê já tenha começado antes; por isso: sem generalizações!

**Minha barriga é do tamanho do meu punho**



CADA COLHER CONTA



Levando em consideração que o estômago do bebê é do tamanho do seu punho fechado, ele precisa preencher esse pequeno espaço com alimentos saudáveis. Em geral, seu bebê, requer quase 4 vezes mais ferro, 5 vezes mais cálcio, 5 vezes mais vitamina D e 4 vezes mais vitamina C do que os adultos (por kg de peso corporal). Essas quantidades são difíceis de conseguir quando seu filho está comendo os alimentos errados e ingerindo muitas bebidas.

**Desejo uma ótima introdução alimentar à você!**  
**Com saúde, Amy Erkel - Mestre em nutrição e fundadora da @BABYLOADING**