



CALENDÁRIO: INTRODUÇÃO ALIMENTAR E INTIMIDADE

Planejamento para o segundo semestre de vida do bebê

1. Cronograma de Introdução Alimentar (IA)

A IA deve iniciar aos 6 meses, respeitando os sinais de prontidão (sentar com pouco apoio, interesse por comida, perda do reflexo de extrusão).

- **6 Meses:** Início com frutas e papas principais (almoço). Textura amassada, nunca liquidificada.
- **7-8 Meses:** Introdução da segunda refeição principal (jantar). Variedade de grupos: proteínas, leguminosas, cereais/tubérculos e hortaliças.
- **9-12 Meses:** Evolução para texturas mais sólidas e picadas. O bebê deve começar a participar das refeições da família (sem sal e açúcar).

2. Dicas de Batch Cooking (Cozinha em Lote)

Para otimizar o tempo e garantir comida saudável:

1. **Planejamento:** Escolha 3 proteínas e 4 vegetais para a semana.
2. **Preparo:** Cozinhe as bases (arroz, feijão, carnes) e congele em porções individuais.
3. **Finalização:** No dia, adicione vegetais frescos ou cozidos no vapor para manter os nutrientes.

3. Intimidade Pós-Parto: Reconstruindo a Conexão

Após os 6 meses, a rotina tende a se estabilizar, mas a libido pode ser afetada pela amamentação e cansaço.

- **Comunicação:** Conversem abertamente sobre desejos e limites. A intimidade começa fora do quarto, com apoio mútuo.
- **Lubrificação:** A queda de estrogênio na amamentação causa secura vaginal. O uso de lubrificantes é essencial.
- **Micro-momentos:** Não esperem por grandes janelas de tempo. 15 minutos de conexão sem telas podem ser transformadores.

"A introdução alimentar é um aprendizado para o bebê e para os pais. Paciência e exemplo são os melhores temperos."