**Como fazer a introdução de alimentos após a amamentação exclusiva?**

**A amamentação exclusiva atrapalha a introdução de alimentos ao bebê?**  
Em torno da amamentação existem vários mitos e tabus, e o de relacionar dificuldades na introdução de alimentos com a amamentação é um dos mais constantes.

Pois bem, cientificamente não existe nenhuma relação entre amamentação exclusiva e dificuldades para alimentar, e podemos afirmar que em nossa prática tal fato não se procede. Senão vejamos: quantas outras crianças conhecemos, que nem ao menos mamaram no peito, que também tem dificuldades quando da introdução de outros alimentos? E outras tantas, que até mesmo tiveram uma amamentação prolongada (acima de 1 ano e meio) e alimentam-se perfeitamente?

Sugerimos tentar trabalhar as dificuldades do bebê através da técnica de morização. No que consiste esta técnica? Pois bem, vamos lá: assim que o bebê dormir, de quinze a trinta minutos depois, comece a conversar com ele, usando sempre uma linguagem positiva, isto é: não use expressões negativas ao falar com ele; ao contrário, use sempre mensagens positivas, como por exemplo: A mamãe ama muito você; você é uma criança forte, saudável, calma, tranqüila, independente; você adora comer papinha de legumes, tomar suquinho; você adora a comida que a mamãe faz prá você; você já anda sozinha; você já come sozinha; você adora relaxar, dormir, descansar….

**Quais alimentos devem ser introduzidos…?**  
A seguir colocamos a disposição de todos esta cartilha que fala sobre alimentação complementar e receitas de papinhas, porém acreditamos que a introdução dos alimentos deve ser feita de forma gradativa (um de cada vez), que sejam oferecidos na colher, copinho (evitando mamadeiras) e sempre após a mamada no peito.