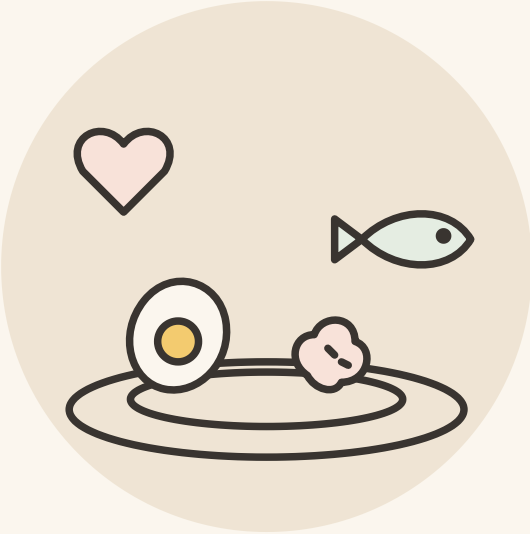
GUIA RÁPIDO · INTRODUÇÃO ALIMENTAR

Alergênicos sem pânico

O que mudou sobre oferecer ovo, amendoim, peixe e companhia ao bebê — e como fazer isso com mais segurança e menos medo.



por **Sarah Elisa** · mãe e nutricionista
@saraheliisa

ANTES DE TUDO

Se você vem adiando, você não está sozinha

Empurrar o ovo, o amendoim e o peixe “pra depois” é uma das coisas mais comuns na introdução alimentar. E faz todo sentido: ninguém quer ver o filho passando mal, ainda mais quando cada pessoa fala uma coisa diferente.

Só que esse medo, quando não é cuidado, vira uma lista de alimentos “proibidos” que só cresce — e acompanha você em toda refeição.

Este guia não vai te dizer “relaxa, vai dar tudo certo”. A ideia é te mostrar o que se sabe hoje sobre alergênicos e o que está nas suas mãos pra oferecer com mais segurança.

SALVA PRA CONSULTAR DEPOIS

O que se dizia x o que se sabe hoje

	ANTES SE DIZIA	HOJE SE SABE
QUANDO	Esperar até 1 ano (ou mais) pra ovo, peixe e amendoim	Podem entrar junto com os outros alimentos, desde o começo da introdução alimentar
ADIAR	Esperar protege o bebê	Adiar **não** previne alergia — e pode até aumentar o risco
DEPOIS	Ofereceu uma vez, está resolvido	O que ajuda é manter o alimento **na rotina**, com frequência
ECZEMA	Bebê com eczema deve esperar até 1 ano ou mais	Primeiro se controla a pele, com o pediatra. Com o eczema controlado, os alergênicos entram normalmente
MANCHINHA	Vermelhou, é alergia	Nem toda vermelhidão é alergia (veja na página 6)

QUEM SÃO

Os alergênicos mais comuns

São os alimentos que mais aparecem nas alergias alimentares de crianças. Não quer dizer que vão causar alergia no seu bebê — só que merecem uma atenção especial na hora de entrar no prato.

Ovo
Clara e gema, sempre bem cozidos

Leite de vaca
Em iogurte ou dentro de receitas

Amendoim
Em pasta ou creme, nunca inteiro

Castanhas
Em pasta ou creme, nunca inteiras

Trigo
Massas, pães, farinha

Soja
Grão e derivados

Peixe
Bem cozido e sem espinhas

Frutos do mar
Camarão, lula, mariscos

Gergelim
Semente e pasta (tahine)

NA PRÁTICA

Como deixar a primeira vez mais tranquila

- Escolha um dia em que o bebê está **bem**: sem febre, sem estar doentinho
- Ofereça **de manhã ou no almoço**, pra conseguir observar ele nas horas seguintes — e em casa, não num passeio
- Apresente **um alergênico novo por vez**. Se aparecer alguma reação, fica muito mais fácil saber de onde ela veio
- Comece com **pouquinho**, numa forma segura pra idade: ovo bem cozido, amendoim e castanhas só em pasta, misturados em outro alimento
- Correu tudo bem? **Mantenha na rotina**, algumas vezes por semana. Oferecer uma vez e sumir com o alimento por meses não ajuda

> Quantidades, formas de preparo e a ordem de cada alimento podem ser ajustadas com o pediatra ou a nutricionista que acompanha o seu bebê.

Irritação x reação alérgica

	IRRITAÇÃO DE CONTATO	POSSÍVEL REAÇÃO ALÉRGICA
ONDE	Só onde a comida encostou: boca, queixo, mãozinhas	Placas ou bolinhas que se espalham pelo corpo
COM O QUÊ	Comum com tomate, frutas ácidas, morango	Mais comum com os alergênicos da página 4
DURAÇÃO	Some em pouco tempo depois de limpar	Persiste ou aumenta
BEBÊ	Bem, brincando, sem incômodo	Coceira, choro, vômito, inchaço
QUANDO	Na hora, durante a refeição	Geralmente de minutos até cerca de 2 horas depois
VOCÊ FAZ	**Limpa, observa e segue**	**Fotografa, anota e fala com o pediatra**

SINAIS DE ALERTA

Não espere passar

192
SAMU · ou vá ao pronto-socorro

Reações graves são raras, mas é importante saber reconhecer. Se aparecer qualquer um destes sinais depois de comer, procure atendimento **imediatamente**:

- Dificuldade pra respirar, chiado ou tosse que não para
- Inchaço nos lábios, na língua ou no rosto
- Rouquidão ou voz/choro diferente
- Vômitos repetidos
- Palidez, moleza ou sonolência fora do normal

> Teve qualquer reação, mesmo leve? Converse com o pediatra antes de oferecer aquele alimento de novo.

COMBINE ANTES

Quando conversar com o pediatra antes de começar

- Bebê com **eczema** (dermatite atópica) **que não está controlado**: a pele irritada pode piorar com os alergênicos, então primeiro se trata a pele e depois eles entram
- Bebê que **já teve reação** a algum alimento
- Bebê com alguma **alergia alimentar já diagnosticada**
- Pais ou irmãos com alergia alimentar: isso não muda a introdução, que segue normalmente — mas vale levar a dúvida na consulta

Nesses casos, a orientação não é adiar pra sempre. É fazer no momento certo, com **acompanhamento** e de um jeito planejado junto com o médico.

DE MÃE PRA MÃE

Seu medo é real.
E dá pra cuidar dele com informação.

Um alimento de cada vez, no seu ritmo, com quem acompanha o seu bebê do lado. Aquele “depois” pode virar “essa semana”.

Me conta no direct: **qual alergênico você ainda não teve coragem de oferecer?** Eu leio todas as mensagens e posso transformar a sua dúvida no próximo conteúdo.

Sarah Elisa · mãe e nutricionista
@saraheliisa