



Informações sobre o *engasgo*

NA INTRODUÇÃO ALIMENTAR

REFLEXO DE GAG

- Sensação de ânsia de vômito com **ou** sem tosse.
- O bebê continua respirando.
- Geralmente, há tosse e emissão de sons.
- O bebê não muda de cor.

O GAG costuma durar poucos segundos e se resolve sozinho. Geralmente, o bebê coloca para fora ou mastiga e engole novamente.

É comum no início da introdução alimentar, quando o bebê ainda não aprendeu como organizar os alimentos dentro da boca.

ENGASGO

- Há um bloqueio na passagem de ar pela garganta.
- O bebê não consegue respirar.
- Geralmente, não há tosse e nem emissão de sons.
- O bebê pode ficar arroxeadado, avermelhado.

A manobra de desengasgo, conhecida como Manobra de Heimlich precisa ser feita imediatamente.

É importante que os cuidadores saibam realizar a Manobra de Heimlich e também atuem na prevenção dos episódios de engasgo.

O que **umenta** o risco de engasgo?

- Começar a introdução alimentar antes dos 6 meses.
- Oferecer papinha liquidificada.
- Não adequar o tamanho dos pedaços para a idade e/ou oferecer alimentos duros.
- Oferecer a refeição com o bebê em posição inclinada (carrinho, bebê conforto, sofá).
- Comer com distrações (TV, tablet, celular, brinquedos).

O que **diminui** o risco de engasgo?

- Começar a introdução alimentar após os 6 meses, acompanhado dos sinais de prontidão.
- Oferecer a refeição seguindo os métodos adequados.
- Oferecer cortes seguros para a idade e oferecer alimentos macios e bem cozidos.
- Oferecer a refeição com o bebê em posição reta.
- Comer sem distrações e com a atenção voltada para a refeição.



Alerta de perigo: vegetais duros crus.
Recomendação: ofereça os legumes cozidos. Crus somente após 1 ano, ralados finos.



Alerta de perigo: amendoim e castanhas.
Recomendação: ofereça em forma de farinha ou pasta.



Alerta de perigo: frutas duras (maçã, pêra).
Recomendação: ofereça raspada, assada ou em fatias finas (após 9 meses).



Alerta de perigo: folhas cruas.
Recomendação: ofereça junto de outros alimentos somente após 1 ano, bem picadas.



Alerta de perigo: uva, tomate cereja e ovo de codorna.
Recomendação: ofereça em corte longitudinal, somente após 9 meses.



Alerta de perigo: pipoca.
Recomendação: ofereça somente após os 4 anos de idade.



Alerta de perigo: espinha de peixe.
Recomendação: prefira filés: salmão, tilápia, pescada, linguado. Redobre a atenção.



Alerta de perigo: miolo de pão.
Recomendação: ofereça a parte mais próxima da casca, com atenção ao tamanho.