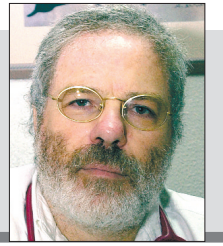


O Diário do Zezinho (10) — O meu primeiro dente



M. PEDRO FREITAS *

Depois de algumas semanas em que quase que, de hora em hora, toda a gente achava de me meter o dedo na boca, na tentativa de o encontrar, eis que, ao sétimo mês, ele finalmente rebenta a gengiva e torna-se visível. Bem, visível, visível, não, mas sensível ao tacto.

Ainda que o meu nascimento tivesse constituído um momento de extrema importância, tanto para os meus pais como para as velhotas lá de casa, a verdade é que, o nascimento do meu primeiro dente não lhe ficou atrás e quase mesmo que o suplantava. Nem imaginam a festa que fizeram quando o descobriram!

Depois de algumas semanas em que quase que, de hora em hora, toda a gente achava de me meter o dedo na boca, na tentativa de o encontrar, eis que, ao sétimo mês, ele finalmente rebenta a gengiva e torna-se visível. Bem, visível, visível, não, mas sensível ao tacto. Apesar de muitos o terem tentado, o autor da descoberta viria a ser uma minha avó. Afinal de contas, ela vive lá em casa, e apesar de velhota e de andar sempre a discutir com minha mãe, como cão e gato, em relação aos cuidados que me devem ser prestados, passa longas horas comigo e está atenta, ainda que à moda antiga, a todas as etapas do meu desenvolvimento.

Nem imaginam a felicidade que senti quando, numa das milhentas vezes que me meteu o dedo na boca, ao roçá-lo na minha gengiva, senti um arranhão.

Depois da descoberta correu por toda a casa a dar a grande notícia.

Se antes da sua erupção, o movimento de dedos a entrar e a sair da minha boca, na tentativa da sua descoberta, era enorme, então depois é que foi. Toda a gente queria certificar-se da sua veracidade.

Depois de um pequeno período em que todos, tal como São Tomé, tiveram de o tocar para acreditar que, finalmente, me tinha nascido o primeiro dente, passei a ter paz e sossego e naturalmente mais um fatinho novo.

Como manda a tradição, quem descobre o primeiro dente tem de comprar um fato e minha avó não só fez questão de divulgar aos quatro ventos a sua proeza como, antes que alguém a lembrasse, foi logo comprá-lo. É claro que, mais que minha avó, fiquei feliz pelo seu nascimento, principalmente quando soube que a sensação esquisita que, havia alguns dias, estava a sentir na minha boca, não correspondia a nenhuma doença mas ao tão procurado dente.

Cerca de uma semana depois, bem ao meio da gengiva do maxilar inferior surgia, ao lado do primeiro, um segundo dente.

As coisas, começavam a ganhar forma. Afinal de contas, tinha de me preparar para um dia comer à mesa juntamente com os adultos e saborear, tal como o meu pai, uma boa costeleta de vaca.

Por falar em costeleta de vaca, nem imaginam a seca que apanhei, relativamente à alimentação quando, ao sétimo mês, fui à consulta do Pediatra.



Segundo ele tudo aquilo que “faz bem” aos adultos, faz mal às crianças: o sal, o açúcar, as gorduras, etc. etc.. Resumindo e concluindo, daquilo que os adultos comem, só o posso fazer com os olhos. A este propósito, acho que cada vez mais me pareço com o meu pai, quando ele diz que na idade dele, há muita coisa que não tem outra alternativa senão comer com os olhos. Só nunca cheguei a perceber é se ele, quando diz isto, se está a referir a comer de comer ou a outras coisas!

Ainda que desde os cinco meses já tivesse direito a um puré insosso (uma boa porcaria por sinal), devido a algumas dúvidas da minha mãe sobre a minha alimentação, lá o Pediatra haveria de voltar a abordar o assunto.

De acordo com o Pediatra, depois de, aos 4 meses ter sido introduzida uma papa de cereais, sem glúten, ao 5.º mês foi a altura de introduzir o puré de legumes. É claro que também se poderia ter introduzido primeiramente o puré e só depois a farinha de cereais.

Relativamente ao puré, apesar de existirem algumas variações, tanto relativamente à sua composição, como ao “timing” em que cada componente é introduzido, de um modo geral recomenda-se que, inicialmente o puré seja simples e constituído, por exemplo, por cenoura e batata ou arroz, que poderá constituir uma espécie de base, à qual posteriormente se juntarão, de forma individual e ao

ritmo de um a dois por semana, outros legumes como a alface, abóbora, agrião, cebola, alho francês, nabo, espinafre, etc.. Depois, então pode-se preparar o puré combinando vários legumes e variando a sua composição indo de encontro ao gosto do bebé.

Como tempero apenas se utiliza o azeite cru, ou seja, deitado no puré quando este já esteja confeccionado. O sal não deve ser utilizado. A carne é introduzida na alimentação da criança entre o 5.º e o 6.º mês. Deve começar-se pelas chamadas carnes brancas, por serem menos geradoras de alergias (frango, peru, coelho, borrego e vitela), na dose de 30 gramas. Há quem recomende que antes da introdução da carne se deve dar o caldo de carne, isto é, o puré cozido com carne, carne essa que depois é retirada e não administrada ao bebé.

A fruta é também introduzida entre o 4.º e o 6.º mês, sendo a pêra, a maçã e a banana as mais frequentemente utilizadas. As laranjas, morangos, kiwi, framboesa, amoras e uvas só devem ser introduzidos após os 9 meses se não existir história de atopia ou, depois dos 12 meses, se existir.

O iogurte só deverá ser introduzido depois dos 8 meses. Relativamente ao iogurte, deve ser natural e pode ser dado simples ou então com fruta e/ou bolacha, como uma refeição. O peixe poderá ser introduzido depois dos 8 meses, altura em que para além do puré de carne, que já vinha fazendo desde os 6

meses, se introduz o puré de peixe. Os ovos não deverão ser introduzidos antes do 8.º mês e até ao 12.º mês só deverá ser a gema e não mais do que 2 a 3 vezes por semana.

Que seca, parecia que nunca mais acabava! Depois de tanta conversa, de certeza que minha mãe não conseguiu apanhar nada, pensei eu! Bem, a verdade é que acertei! Então não é que ela, depois de gaguejar um pouco perguntaria: Aos 7 meses que alimentação, faz, então, o zezinho?

Em resposta o pediatra diria que eu deveria fazer cerca de 5 refeições: Três de leite, uma papa de cereais, com ou sem glúten (depois do 6.º mês os bebés já podem comer alimentos com glúten), um puré de legumes com carne e fruta como sobremesa.

Terminado o roteiro gastronómico, onde só faltou passar pelas tertúlias da *Academia Madeirense das Carnes* e pelos *Amigos do Peixe*, o Pediatra haveria de recordar a continuidade da administração da vitamina D, que já vinha fazendo desde o nascimento e que se estenderia até ao ano de idade; o flúor que me fora prescrito aos 6 meses e, como não podia deixar de ser, mais uma vacina, a 3.ª dose da *Prevenar*, a vacina contra o pneumococo. Contudo, pela primeira vez, apesar do medo e ódio que tenho das vacinas e de me ter fartado de chorar, saí do consultório satisfeito: Depois de todos os meses ter levado vacinas, agora iria estar oito sem as levar. Que alegria!

Ah! Com esta história toda do nascimento do primeiro dente, já esquecia de referenciar outros grandes acontecimentos que ocorreram neste meu 7.º mês de vida. Já sou capaz de me manter durante largos períodos sentado; já consigo pronunciar alguns sons que para os adultos, algumas vezes parecem ter algum sentido, pelo menos ficam todos felizes quando eu os emito. É claro que não devem ser muito compreensíveis, pois quando tenho fome e tento dizer papa, o meu pai fica todo satisfeito, pois pensa que estou a dizer papá.

Curioso, descobri também que gosto de música e até já tento mexer o rabo e as mãos, tal como faz a minha irmã. ■

* Médico Pediatra

Nota: Este texto é um excerto do relato da vida do Zezinho, um puto nascido na maternidade do CHF no dia 25 de Dezembro de 2001 e que, aos 14 meses decidiu, tal como a sua irmã, redigir o seu diário. Como não sabia escrever incumbiu essa tarefa ao seu pediatra. Em números anteriores (1 de Março, 5 de Abril, 3 de Maio, 7 de Junho, 5 de Julho, 2 de Agosto, 4 de Outubro e 1 de Novembro) foram publicadas as peripécias porque tem passado desde o nascimento.