

Leite de Vaca e Fórmulas Infantis

- É muito diferente do leite humano e não supre todas as necessidades energéticas do bebê.
- Pode causar diarreias, alergias, sobrecarregar os rins e causar baixo peso.



FÓRMULA NÃO SUBSTITUI O LEITE MATERNO

INTRODUÇÃO ALIMENTAR

- Iniciar após os 6 meses de idade, mantendo o leite materno.
- Usar colher do tamanho adequado para a boca da criança, de plástico ou de metal.
- Iniciar com pequenas quantidades, e aumentar conforme a aceitação da criança.
- Iniciar com a papa principal.
- Não utilizar sal ou outros temperos nos alimentos.
- Não usar peneira ou liquidificador. Utilize o garfo para amassar o alimento.

COMPOSIÇÃO DA PAPA PRINCIPAL

Deve conter pelo menos 1 alimento de cada grupo

Tubérculos: arroz, macarrão, milho, batata, mandioca.

Leguminosas: feijão, soja, lentilha, ervilha, grão de bico.

Proteínas: ovos, carne bovina, frango, peixe. Hortaliças (verduras e legumes); cenoura, couve-flor, brócolis.

ESQUEMA ALIMENTAR AOS 6 MESES

Café da manhã: leite materno.

Lanche da manhã: leite materno + pedaço de fruta

Almoço: papa principal + pedaço de fruta

Lanche da tarde: leite materno + pedaço de fruta

Jantar: leite materno

Antes de dormir: leite materno

ESQUEMA ALIMENTAR ENTRE 7 E 11 MESES

Café da manhã: leite materno

Lanche da manhã: leite materno + fruta

Almoço: papa principal + pedaço de fruta

Lanche da tarde: leite materno + fruta

Jantar: igual ao almoço

Antes de dormir: leite materno

ESQUEMA ALIMENTAR ENTRE 1 E 2 ANOS

Café da manhã: fruta, pão, aveia, cuscuz

Lanche da manhã: fruta + leite

Materno Almoço: papa principal

UNAMA FACULDADE DA AMAZÔNIA



AMAMENTAÇÃO & INTRODUÇÃO ALIMENTAR

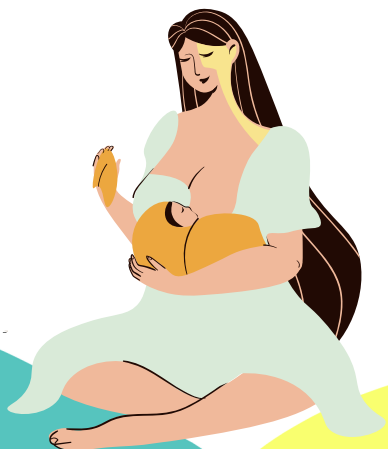
BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO MATERNO

VANTAGENS PARA O RECÉM NASCIDO

Contém todos os nutrientes para o crescimento e desenvolvimento ótimos da criança;
Possui a água necessária para hidratar o bebê. É melhor digerido do que outros leites;
Protege o bebê de doenças infecciosas, diarreia e de alergias.
Promove o vínculo afetivo entre mãe e bebê;
Melhora o desenvolvimento dos dentes, a função da mastigação, da deglutição e da fala;

VANTAGENS PARA A MÃE

Liberação de ocitocina, facilitando a redução do tamanho do útero no pós parto;
Ajuda a perder mais rápido o peso que ganhou com a gestação;
Ganho de tônus na mama;
Reduz risco de doenças como Diabetes Mellitus tipo II, câncer de mama e câncer de ovário.



TÉCNICA ADEQUADA DA AMAMENTAÇÃO

POSIÇÃO CORRETA:

Mãe deve sentar-se em posição confortável; Apoiar bem o bebê com o corpo voltado para a mãe;
Bebê com cabeça e tronco alinhados (pescoço não torcido);

PEGA CORRETA:

A mãe faz um C e não uma tesoura com os dedos para colocar o seio na boca do bebê;
A criança abre bem a boca, pegando mamilo e parte da aréola;
Lábio inferior virado para fora; Queixo encosta na mama; Nariz fica livre;
Bochecha enche quando o bebê suga;
Depois da mamada, colocar o bebê na posição vertical para arrotar;

VOCÊ SABIA?

Se a posição está correta e a criança tem pega boa, a mãe não sente dor;
Se a posição é inadequada e há má pega, o esvaziamento da mama é dificultado, podendo gerar problemas à mãe (mama inchada, traumas no mamilo, produção insuficiente de leite) e ao bebê (ganho de peso insuficiente, desidratação, elevação da temperatura);

SINAIS DE TÉCNICA INADEQUADA

Bochechas do bebê encovadas a cada sucção; Ruídos da língua.
Mama esticada ou deformada durante a mamada;
Dor durante a amamentação.

INTRODUÇÃO DA AMAMENTAÇÃO

A amamentação deve ser iniciada já no primeiro momento de vida, diminuindo risco de mortalidade infantil.
Amamentar de acordo com a vontade do bebê, em torno de 8 a 14 vezes por dia, por pelo menos 15 a 20 minutos por mamada.
A amamentação está indicada por 2 anos ou mais de vida, sendo exclusiva até os 6 meses de idade.

RISCOS NA INTRODUÇÃO ALIMENTAR PRECOCE

A introdução de outros alimentos antes dos seis meses pode acarretar em quadros infecciosos, diarreias e alergias, devido à imaturidade gastrointestinal.
Pode levar ao excesso de peso.
Diminui a ingesta do leite materno, o qual é rico em vitaminas e sais minerais necessários no desenvolvimento da criança.

A ORDENHA E O ARMAZENAMENTO DO LEITE MATERNO

Uma opção para as mães que não podem amamentar seus filhos até os 6 meses, por causa do trabalho entre outras causas, é a retirada ou ordenha do leite para armazenamento.
A ordenha pode ser feita manualmente ou com bomba, lembrando sempre de higienizar antes as mamas e o recipiente de vidro com tampa de plástico onde o leite vai ser armazenado.
Anotar a data da ordenha e congelar o leite a uma temperatura máxima de -3°C, por até 15 dias. Descongelar o leite em banho maria, dando sempre os mais antigos primeiro ao bebê