

**HISTÓRIA EM QUADRINHOS:
CUIDADOS E PREVENÇÃO DA
INTRODUÇÃO ALIMENTAR PRECOCE**



INFORMAÇÕES SOBRE OS AUTORES

Autora



Emily Cruz

Nutricionista, Especialista em Atenção Básica e Saúde da Família, pelo Programa de Residência Multiprofissional em Saúde (CESUPA); Especialista em Nutrição Materno Infantil (Unyleya). Nutricionista formada pela Universidade Federal do Pará (UFPA), com menção honrosa de 1 colocada da turma. Residente do segundo ano da área multidisciplinar da Saúde da Mulher e da Criança (UEPA).

Contribuição Editorial



Cilea Ozela - Orientadora

Nutricionista, Título de Especialista em Nutrição Clínica conferido pela Associação Brasileira de Nutrição, Preceptora da Residência Multidisciplinar na Santa Casa de Misericórdia do Pará.



George Dias - Coorientador

Fisioterapeuta graduado pela Universidade da Amazônia (UNAMA); Mestrado, Doutorado e Pós-Doutorado em Doenças Tropicais pelo Núcleo de Medicina Tropical (NMT) da Universidade Federal do Pará (UFPA). Docente Adjunto I da Universidade do Estado do Pará (UEPA) com dedicação exclusiva.

DESCRIÇÃO TÉCNICA DO PRODUTO

Origem do produto: Produto educacional desenvolvido como um dos resultados da Trabalho de Conclusão do programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Mulher e da Criança da Fundação Santa Casa de Misericórdia do Pará (FSCMP) da Universidade do Estado do Pará (UEPA), Intitulado: “**CONSTRUÇÃO DE TECNOLOGIA EDUCATIVA NUTRICIONAL PARA MÃES - HISTÓRIA EM QUADRINHOS.**”

Autora do produto educacional: Emily de Cássia Cruz dos Santos

Orientadora: Célia Maria dos Santos Ozela

Co-orientador: George Alberto Da Silva Dias

Área do conhecimento: Saúde.

Público-alvo: Mães usuárias do sistema único de saúde.

Finalidade: Promover o aleitamento materno exclusivo até os seis meses e realizar a introdução alimentar adequada, evitando os prejuízos da oferta precoce dos alimentos, para uso de atividades práticas e lúdicas, mas também, para a didática e pedagógica com métodos ativos de aprendizagem, para uso em aulas como forma de educação permanente em Instituições de Ensino Superior da Universidade do Estado do Pará e extramuros. É um produto tecnológico, educacional e instrucional para o desenvolvimento de estratégias práticas para a temática Materno-infantil.

Estruturação do produto: A cartilha é estruturada em forma de diálogos entre mães e nutricionista, na qual há exposição do problema pela mãe, possíveis desfechos causados à criança e orientação nutricional, contendo a divisão em cinco capítulos com cenários/temas. Cada cenário foi montado conforme as perguntas feitas às mães durante a entrevista da pesquisa e as cenas criadas segundo as respostas que recebemos.

Instituições envolvidas: Universidade do Estado do Pará.

Designer Gráfico: Milene Tais de Moura de Souza.

Registro de produto: Câmara Brasileira do Livros.

Versão: 01

Idioma: Português.

Cidade: Belém – Pará.

País: Brasil.

APRESENTAÇÃO

Olá, mamãe! Estou muito feliz por ter você aqui! Essa cartilha educativa foi pensada em você e sobre as dúvidas e dificuldades sobre como ter o aleitamento materno exclusivo, principalmente para evitar a oferta de alimentos para a criança antes do tempo recomendado. Por isso, esse material foi resultado de pesquisa realizada durante a vivência de duas residências da Residência Multiprofissional em Atenção Básica e Saúde da Família pelo Centro Universitário do Estado do Pará – CESUPA e Residência Multiprofissional em Saúde da Mulher e da Criança da Fundação Santa Casa de Misericórdia do Pará (FSCMP) da Universidade do Estado do Pará (UEPA). É comum observar vários motivos que causam a introdução alimentar precoce, entre eles, os que serão mostrados são: a falta das informações e instruções profissionais, as crenças sobre o leite materno, opiniões e a falta da rede de apoio. Tudo isso aumenta as dúvidas e as dificuldades da mãe durante a amamentação. O objetivo desse material é minimizar a ocorrência de IA precoce e diminuir consequentemente os casos de internações, malefício à saúde e até doenças acarretada pela inclusão da AC antes do seu tempo recomendado, por meio dos capítulos que contém uma simulação de realidade com a escrita de fácil compreensão e uso de imagens. Ajudando no seu dia a dia com alimentação do seu filho diminuindo suas dúvidas. Serviço assistencial: Profissionais da Saúde é com grande expectativa que espero que utilizem essa cartilha como forma de orientação para as mães, durante os seus atendimentos do pré-natal e de rotina após o nascimento da criança, ou rodas de conversas, ou sala de espera para auxiliar essas pacientes e evitar certos malefícios a saúde da criança, apoiando o aleitamento materno exclusivo e os sinais de prontidão para iniciação da introdução alimentar. Aprendizagem: Aos professores e preceptores de residências, espero que utilizem esse material como apoio de material didático para atividades práticas, beneficiando não só os usuários de saúde como também, os alunos. Uma ótima leitura!

Nutricionista Emily Cruz.

SUMÁRIO

Capítulo 01

FALTA DE REDE DE APOIO:

Orientações Para Oferecer Alimentos ao Bebê ----- Página 05

Capítulo 02

MITO:

Leite Fraco Não Sustenta ----- Página 08

Capítulo 03

OPINIÕES DE TERCEIROS:

Sobre a Alimentação da Criança ----- Página 11

Capítulo 04

RISCOS DA ALIMENTAÇÃO PRECOCE:

Reconhecer Quais os Riscos Para a Saúde da Criança----- Página 15

Capítulo 05

RECONHECER OS SINAIS DE PRONTIDÃO:

Como Saber Quando Iniciar a Introdução Alimentar----- Página 19

CAPÍTULO 01

FALTA DE REDE DE APOIO

Orientações Para Oferecer Alimento Aos Bebês



MEU FILHO ESTÁ COM DOR, ELE NÃO PARA DE GEMER E CHORAR E JÁ NÃO SEI O QUE FAÇO PARA AJUDAR ELE!

ELE SÓ TEM QUATRO MESES E TÁ SÓ NO PEITO E NÃO SEI O QUE FAZER PARA MELHORAR



ELE DEVE ESTAR COM DOR! VOCÊ ERA ASSIM TAMBÉM QUANDO PEQUENA, ERA SÓ TE DAR CHÁ PRA FICAR TRANQUILA DEPOIS



VERDADE! O CHÁ MELHORA MESMO! VOU JÁ FAZER PRA ELE UM CHÁ DE ERVA-DOCE, APROVEITA E DÁ UM POUCO DE ÁGUA TAMBÉM. TÁ TÃO QUENTE ESSES DIAS!

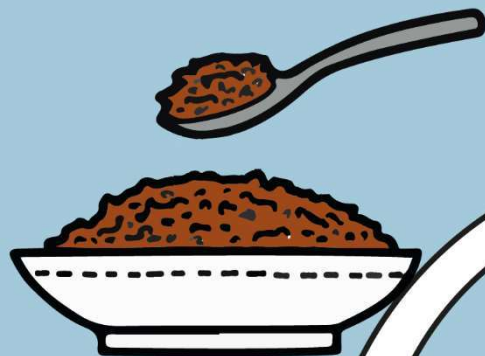




**ATENÇÃO MAMÃES!
UM BEBÊ DE QUATRO
MESES PRECISA
APENAS DO LEITE
MATERNO!**

**O LEITE MATERNO OFERCE TUDO O QUE O BEBÊ
PRECISA: NUTRIENTES, ANTICORPOS E
HIDRATAÇÃO. O LEITE INICIAL MATA A SEDE E O
LEITE FINAL SACIA A FOME. AMAMENTAR
EXCLUSIVAMENTE ATÉ OS SEIS MESES GARANTE
SAÚDE E FORTALECE O VÍNCULO ENTRE MÃE E
FILHO.**





**CAUSAS DE CÓLICA
PODEM INCLUIR
ALIMENTAÇÃO DA MÃE
OU INTERVALOS LONGOS
ENTRE MAMADAS.**

**O BEBÊ INDICA FOME
QUANDO LEVA AS
MÃOS À BOCA OU SE
AGITA, E PARA DE
MAMAR QUANDO ESTÁ
SASTIFEITO.**



**O BEBÊ INDICA FOME
QUANDO LEVA AS
MÃOS À BOCA OU SE
AGITA, E PARA DE
MAMAR QUANDO ESTÁ
SASTIFEITO.**



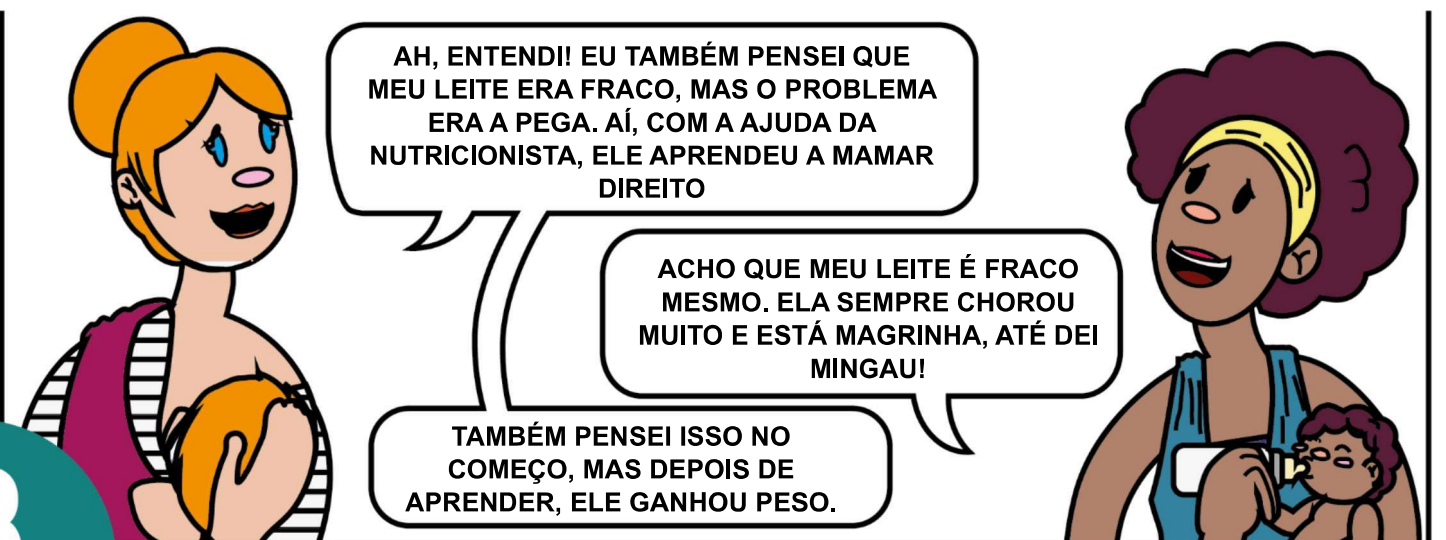
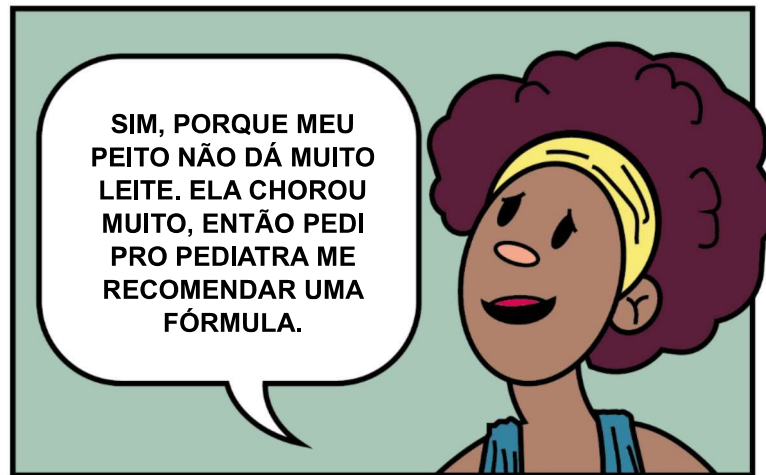
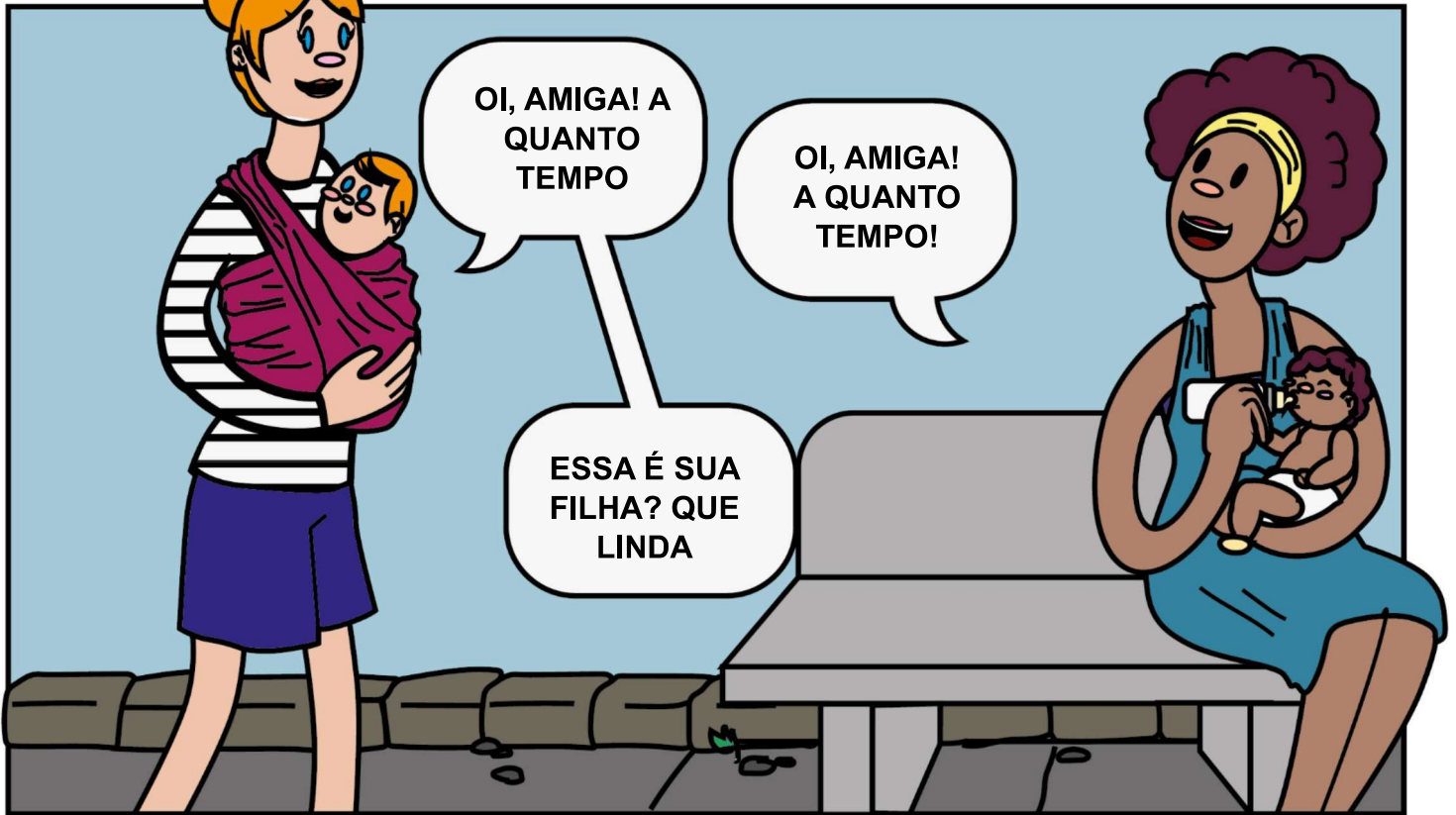
**PARA MAIS INFORMAÇÕES, PROCURE UMA
UNIDADE DE SAÚDE OU UM BANCO DE LEITE,
COMO O DA FUNDAÇÃO SANTA CASA DE
MIDERICÓRDIA DO PARÁ (FSCMP)**

<https://santacasa.pa.gov.br/>

CAPÍTULO 02

MITO

Leite Fraco Não Sustenta

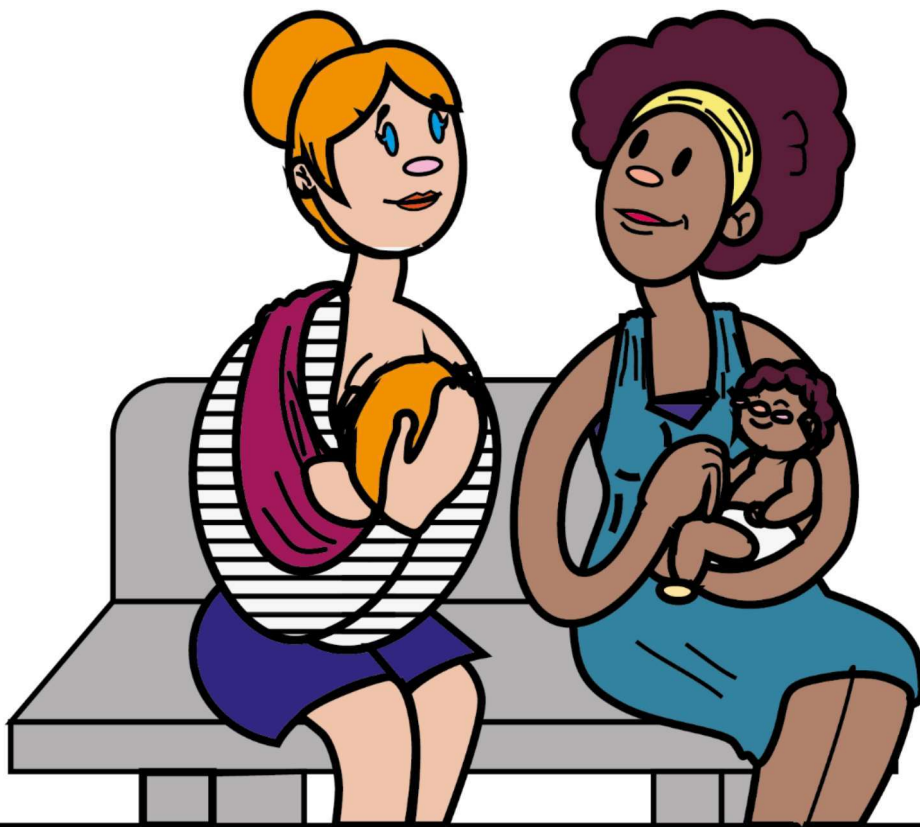




**OLÁ, MÃEZINHAS,
VAMOS FALAR
SOBRE A
CONSISTÊNCIA DO
LEITE MATERNO**

APÓS O NASCIMENTO, É IMPORTANTE QUE O BEBÊ TENHA CONTATO PELE A PELE COMA MÃE E FAÇA A PRIMEIRA MAMADA, SEJA EM PARTO NORMAL E CESÁREA. PARA AS MAMÃES QUE PASSARAM POR CESÁREA, A DESCIDA DO LEITE PODE DEMORAR, MAS NÃO SE PREOCUPEM, POIS O CONTATO VISUAL E FÍSICO COM O BEBÊ ESTIMULA A PRODUÇÃO DE LEITE.

QUANTO MAIS O BEBÊ MAMAR E FICAR PERTO DE VOCÊ, MAIS LEITE SERÁ PRODUZIDO.



O PRIMEIRO LEITE, CHAMADO DE COLOSTRO, É MAIS LÍQUIDO, AMARELADO, E DURA CERCA DE SETE DIAS. ELE É RICO EM PROTEÍNAS E NUTRIENTES QUE FORTALECEM O SISTEMA IMUNOLÓGICO DO BEBÊ, PROTEGENDO-O DE INFECÇÕES.



NOS PRIMEIROS DIAS, O ESTÔMAGO DO BEBÊ É PEQUENO, POR ISSO ELE MAMA POUCO E COM FREQUÊNCIA. AS FÓRMULAS ARTIFICIAIS, POR SEREM MAIS PESADAS, FAZEM O BEBÊ DORMIR MAIS E ENGORDAR MAIS RÁPIDO, ENQUANTO O LEITE MATERNO PROPORCIONA UM GANHO DE PESO GRADUAL E SAUDÁVEL.



PARA MAIS INFORMAÇÕES, PROCURE UMA UNIDADE DE SAÚDE OU UM BANCO DE LEITE, COMO O DA FUNDAÇÃO SANTA CASA DE MIDERICÓRDIA DO PARÁ (FSCMP)

<https://santacasa.pa.gov.br/>

OPINIÕES DE TERCEIROS

Sobre a Alimentação da Criança





MINHA FAMÍLIA FALA MUITO SOBRE A ALIMENTAÇÃO DELE, E ISSO ME ESTRESSA. ÀS VEZES, OFERECEM COMIDA SEM MINHA PERMISSÃO, PRINCIPALMENTE APÓS MEU PROBLEMA DE SAÚDE, QUANDO FIQUEI UM MÊS INTERNADA. ISSO MUDOU A ROTINA E A ALIMENTAÇÃO DELE. FAÇO O POSSÍVEL PARA EVITAR, MAS COMO PRECISO TRABALHAR E DEIXAR ELE COM OUTRA PESSOA, TENTANDO CONTROLAR AO MÁXIMO O QUE ELE VEM COMENDO.

SIM, MINHA FAMÍLIA TAMBÉM OPINA MUITO SOBRE O QUE EU DEVO DAR PARA ELA COMER, E ISSO ACABA ME DEIXANDO CONFUSA, ÀS VEZES, FICO EM DÚVIDA SOBRE O QUE REALMENTE É MELHOR PARA ELA, PORQUE A GRANDE PRESSÃO É GRANDE E TODO MUNDO PARECE TER UMA OPINIÃO DIFERENTE SOBRE.



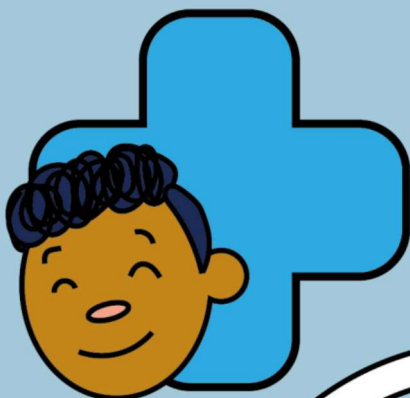
É MESMO, PESSOAS DE FORA E OUTROS FAMILIARES INSISTIRAM PARA QUE EU DESSE MINGAU E OUTRAS COMIDAS, MAS SEI QUE ISSO NÃO É O MELHOR PARA ELE. NO INÍCIO, EU ATÉ DISCUTIA, EXPLICANDO A IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO. DEPOIS, PAREI DE ME IMPORTAR E DEIXEI FALAR COM ELES. NO FINAL, MEU FILHO FICOU FORTE E SAUDÁVEL APENAS COM O LEITE MATERNO, E ISSO ME MOSTROU QUE EU ESTAVA CERTA O TEMPO TODO.



OI, MÃEZINHAS! VAMOS FALAR SOBRE AS OPINIÕES ALHEIAS SOBRE A ALIMENTAÇÃO DO BEBÊ. SEI QUE ESSA FASE É DIFÍCIL, POIS VOCÊS RECEBEM MUITAS INFORMAÇÕES.

NO ENTANTO, AS INFORMAÇÕES MAIS ATUALIZADAS TÊM BASE CIENTÍFICA, RESULTADO DE ANOS DE ESTUDOS SOBRE O ORGANISMO DO BEBÊ, O LEITE MATERNO E A INTRODUÇÃO ALIMENTAR.





POR EXEMPLO, O MINGAU TEM POUCOS NUTRIENTES, QUASE NADA DE PROTEÍNAS E MUITAS CALORIAS, COM EXCESSO DE CARBOIDRATOS (AÇÚCAR SIMPLES), O QUE PODE CAUSAR PROBLEMAS COMO DIABETES, OBESIDADE, SELETIVIDADE ALIMENTAR E GORUDURA NO FÍGADO (ESTEATOSE HEPÁTICA).

O USO DE MAMADEIRAS PODE CAUSAR CONFUSÃO DE BICO, FAZENDO O BEBÊ REJEITAR O ALEITAMENTO MATERNO. SE NÃO HIGIENIZADAS CORRETAMENTE, AUMENTAM O RISCO DE DOENÇAS NO TRATO DIGESTIVO.



LEMBRE-SE: O LEITE MATERNO É O ÚNICO ALIMENTO NECESSÁRIO ATÉ OS SEIS MESES. APÓS ISSO, INICIA A INTRODUÇÃO ALIMENTAR PARA MENORES DE DOIS ANOS DO MINIDTÉRIO DA SAUDE. ESTA CARTILHA TAMBÉM ENSINARÁ OS SINAIS DE PRONTIDÃO PARA INICIAR A IA.

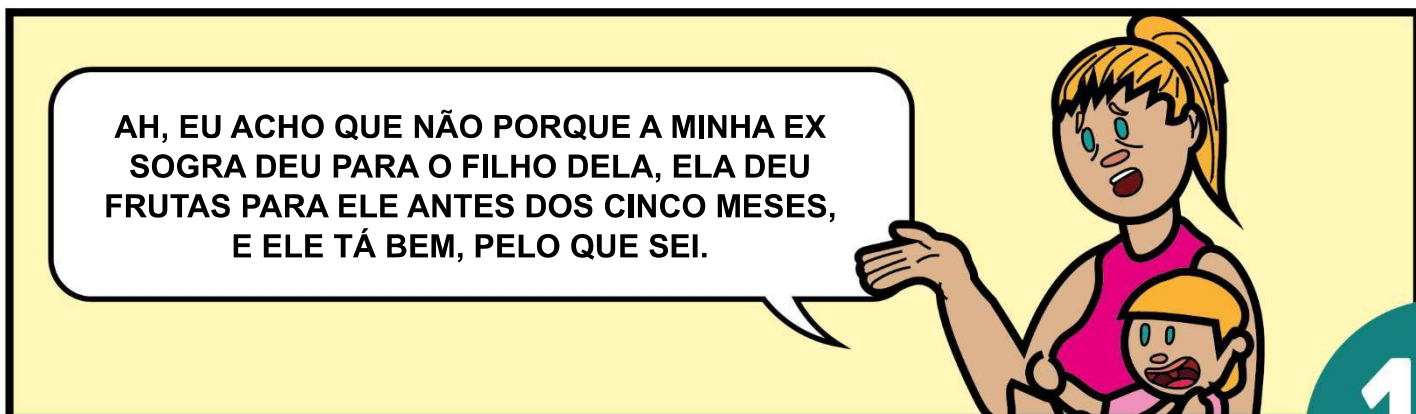
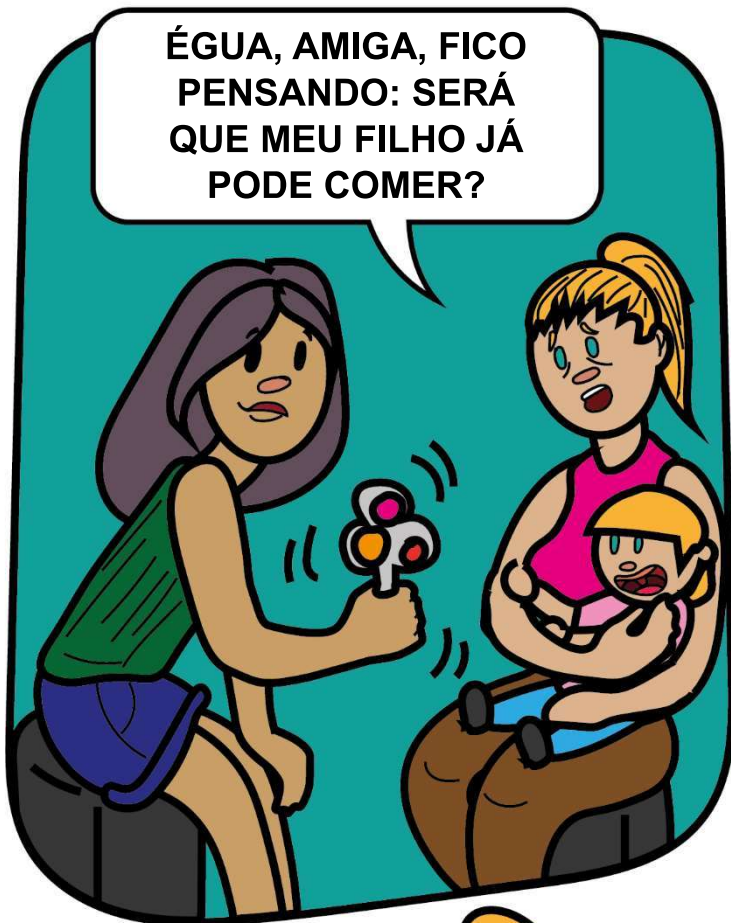


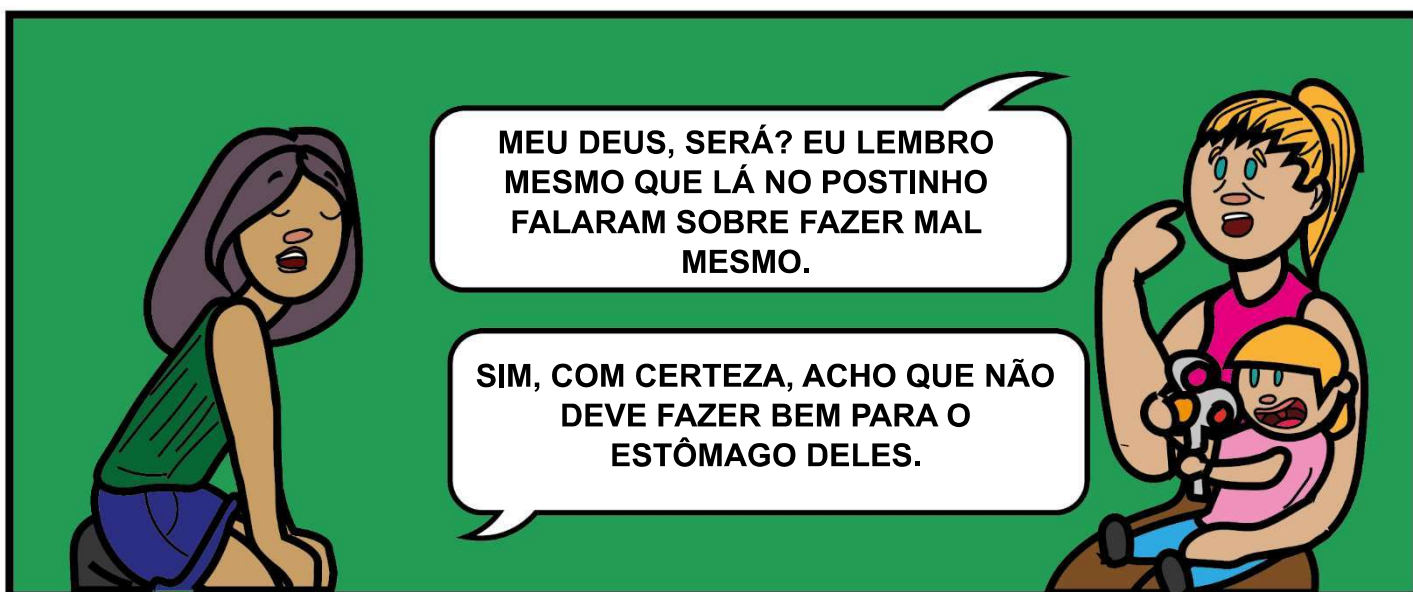
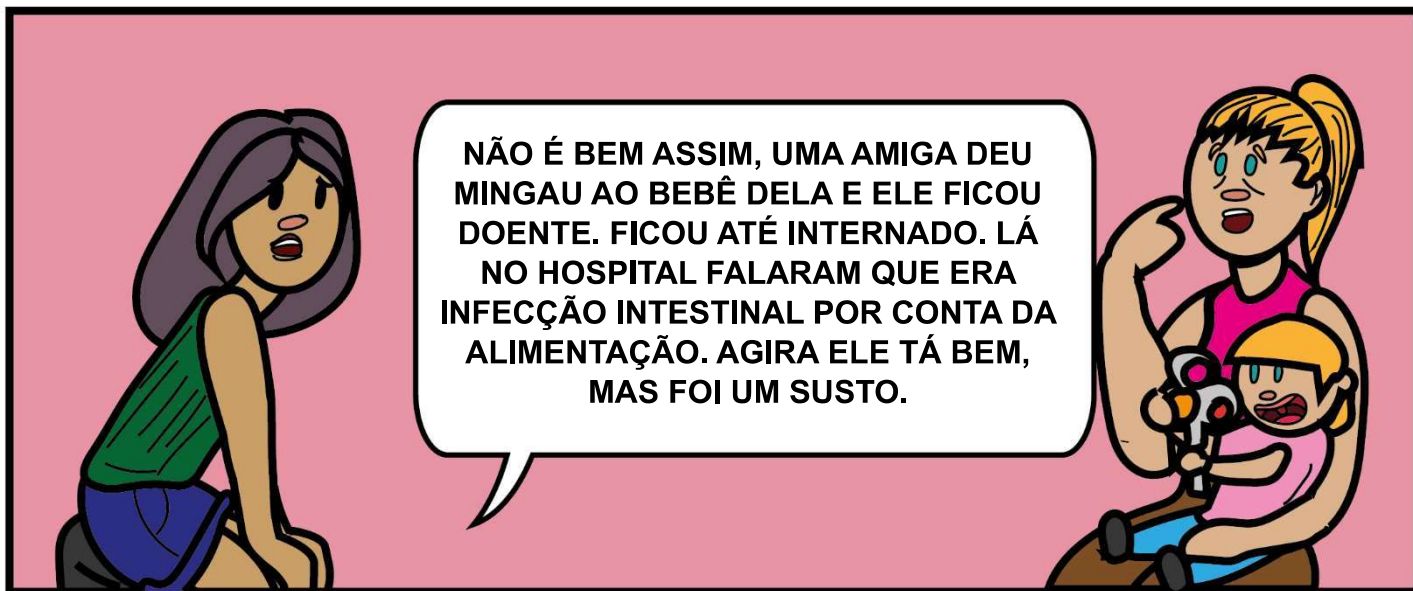
PARA MAIS INFORMAÇÕES, PROCURE UMA UNIDADE DE SAÚDE OU UM BANCO DE LEITE, COMO O DA FUNDAÇÃO SANTA CASA DE MIDERICÓRDIA DO PARÁ (FSCMP)

<https://santacasa.pa.gov.br/>

RISOS DA ALIMENTAÇÃO PRECOZE

Conhecer Quais os Riscos Para Saúde da Criança

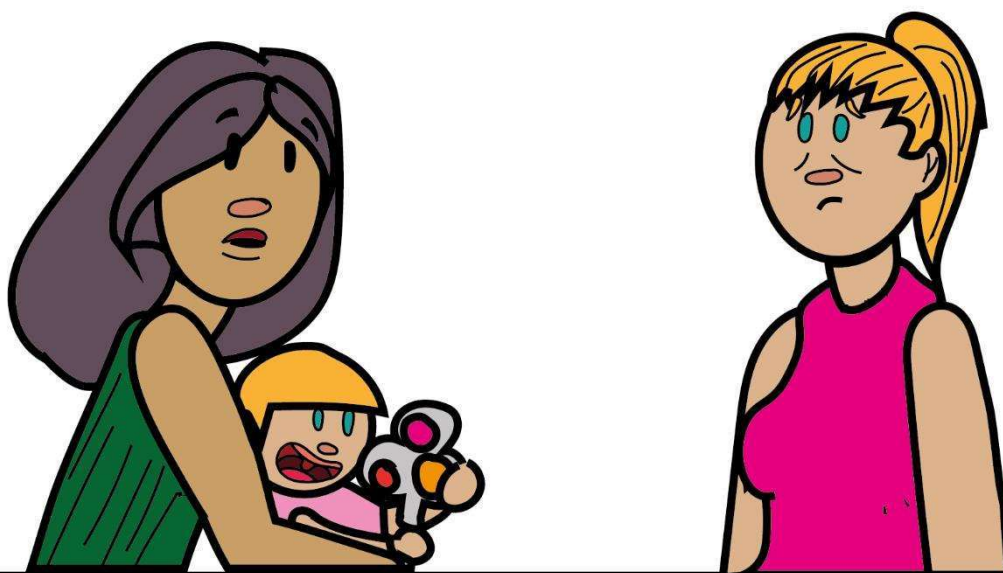




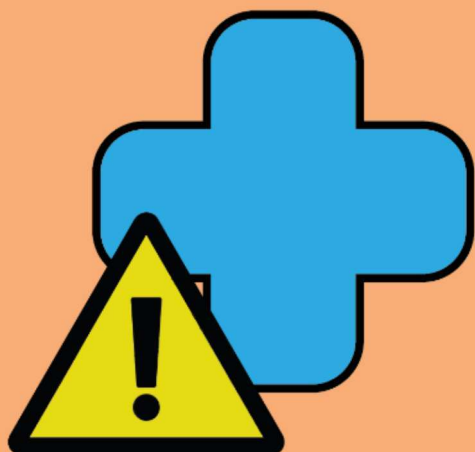


**OI, MÃEZINHAS,
NOVAMENTE AQUI PRA TE
FALAR DE ALGUNS
RISCOS DA ALIMENTAÇÃO
PRECOCE!**

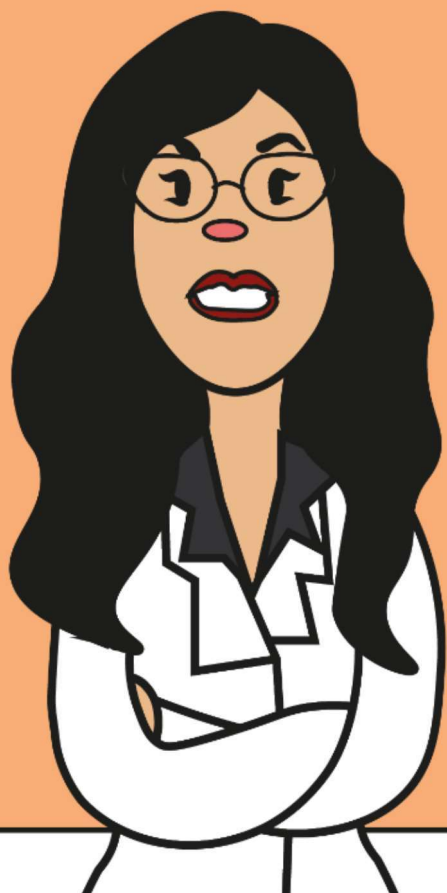
**A OFERTA DE ALIMENTOS ANTES DOS SEIS MESES
É PREJUDICIAL À SAÚDE DO BEBÊ, POIS SEU
SISTEMA IMUNOLÓGICO AINDA NÃO ESTÁ
TOTALMENTE DESENVOLVIDO. ALÉM DISSO,
INTESTINO, RINS, FÍGADO E OUTROS ÓRGÃOS
NÃO ESTÃO PRONTOS PARA RECEBER ALIMENTO.**



ISSO PODE CAUSAR INFECÇÕES RESPIRATÓRIAS E DIARREIAS AGUDAS, LEVANDO A INTERNAÇÕES E, EM CASOS GRAVES, ATÉ A ÓBITOS. A INTRODUÇÃO PRECOCE DE ALIMENTOS NO PRIMEIRO ANO ESTÁ RELACIONADA A COMPLICAÇÕES RESPIRATÓRIAS, COMO RINITE, ASMA E PNEUMONIA.



OUTRAS CONSEQUÊNCIAS SÃO AS ALERGIAS, POIS O LEITE MATERNO TRANSMITE IMUNIDADE PARA O BEBÊ. SEM ELE, A CRIANÇA FICA MAIS VULNERÁVEL. A INSERÇÃO PRECOCE DE LEITE DE VACA PODE CAUSAR ASMA, ALERGIAS E ANEMIA, ALÉM DE AGRAVAR AS CONDIÇÕES RESPIRATÓRIAS DEVIDO À PRODUÇÃO DE MUCO NO INTESTINO IMATURO.



PARA MAIS INFORMAÇÕES, PROCURE UMA UNIDADE DE SAÚDE OU UM BANCO DE LEITE, COMO O DA FUNDAÇÃO SANTA CASA DE MISERICÓRDIA DO PARÁ (FSCMP)

<https://santacasa.pa.gov.br/>

DONHEDER OS SINAIS DE PRONTIDÃO

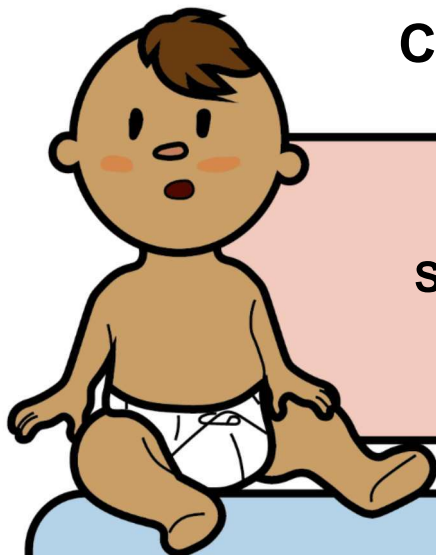
Sobre a Alimentação da Criança

DURANTE A PESQUISA REALIZADA QUE DEU ORIGEM A ESSA CARTILHA, FOI PERGUNTADO PARA AS MÃES SE ELAS CONHECIAM O QUE ERA ESSES SINAIS DE PRONTIDÃO E MAIS DE 90% RESPONDERAM NÃO CONHECER. E COM ESSA CARTILHA ESPERO AJUDAR COM ESSA INFORMAÇÃO.

OS SINAIS DE PRONTIDÃO DA INTRODUÇÃO ALIMENTAR É MUITO IMPORTANTE, POIS ELE AJUDA A PREVENIR A OFERTA PRECOCE DOS ALIMENTOS QUE PODEM CAUSAR PREJUÍZOS PARA A SAÚDE DA CRIANÇA COMO JÁ FOI MENCIONADO NESTA CARTILHA. ESSES SINAIS GERALMENTE SE INICIAM SÓ APÓS OS SEIS MESES DA VIDA DA CRIANÇA.

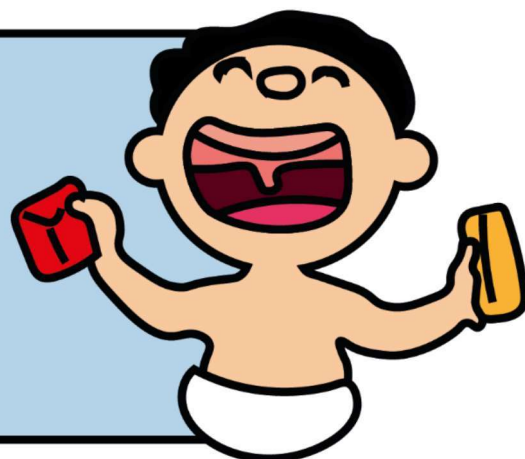


COMO CONHECER OS SINAIS:



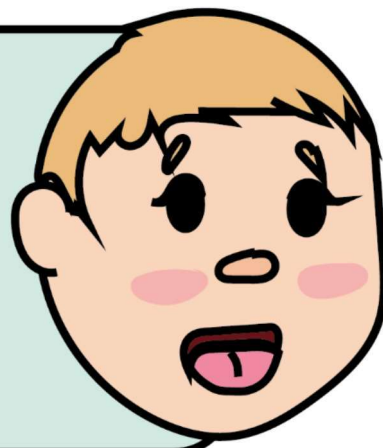
A CRIANÇA JÁ CONSEGUE SENTAR SOZINHA SEM NEM UM APOIO E CONSEGUE SEGURAR SUA COLUNA E CABEÇAS

A CRIANÇA JÁ CONSEGUE SEGURAR E PERMANECER SEGURANDO OBJETOS GRANDES E PEQUENOS? CONSEGUE FAZER PEGADA TIPO PINÇA (PEGAR APENAS COM OS DEDOS DO POLEGAR E INDICADOR) CERTOS OBJETOS?



A CRIANÇA CONSEGUE LEVAR OS OBJETOS ATÉ A BOCA?

A CRIANÇA JÁ REDUZIU OU ELIMINOU O REFLEXO DE PROTRUSÃO? (COLOCAR A LÍNGUA PARA FORA E EMPURRAR OS COM A LÍNGUA PARA NÃO ENGOLIR) ESSE REFLEXO AJUDA O BEBÊ A NÃO ENGOLIR OBJETOS ANTES DOS SEIS MESES, PORÉM DIFICULTA A INTRODUÇÃO ALIMENTAR APÓS OS SEIS MESES



A CRIANÇA JÁ DEMONSTRA MOVIMENTOS COM A BOCA E COM A LÍNGUA QUE IMITAM O PROCESSO DE MASTIGAÇÃO?

SE A CRIANÇA MOSTRA ESSES SINAIS, SIGNIFICA QUE ELA JÁ ESTA PRONTA PARA DEGLUTIÇÃO SEGURA, EVITANDO ENGASGOS.

O REFLEXO DE PROTRUSÃO, QUE DIMINUI, TAMBÉM INDICA QUE OS ALIMENTOS SÓLIDOS PODEM SER INTRODUZIDOS.

RESPEITE OS SINAIS DE SOCIEDADE PARA EVITAR A SUPERALIMENTAÇÃO, PERMITINDO QUE A CRIANÇA PARE DE COMER QUANDO ESTIVER SASTIFEITA. ASSIM, O MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO SERÁ LEVE E AGRADÁVEL.



PARA MAIS INFORMAÇÕES, PROCURE UMA UNIDADE DE SAÚDE OU UM BANCO DE LEITE, COMO O DA FUNDAÇÃO SANTA CASA DE MIDERICÓRDIA DO PARÁ (FSCMP)

<https://santacasa.pa.gov.br/>

