

ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR

6 MESES ATÉ 2 ANOS

ALIMENTOS ADEQUADOS PARA A “COMIDINHA” DO BEBÊ

- Carne (fígado de boi que é rico em ferro, carne vermelha, frango, peixe, miúdos);
- Verduras de folha (alface, brócolis, chicória, couve, espinafre);
- Amarelo-alaranjados (cenoura, mamão, laranja, manga, abóbora);
- Legumes (cenoura, abóbora, abobrinha, beterraba);
- Leguminosa (feijão, lentilha, soja, grão de bico, ervilha seca);
- Cereal ou tubérculo (arroz, batata, mandioca, cará, inhame, milho, batata doce);
- Alimentos ricos em vitamina C (limão, laranja, acerola, goiaba, tomate) durante a ingestão de ferro proveniente da carne, dos feijões, dos vegetais folhosos e da beterraba, porque essa vitamina aumenta a absorção do ferro, prevenindo um determinado tipo de anemia.



“O leite materno é garantia de alimento seguro para a criança”



**Coordenação do PAISCA FMS-Niterói
Direção da Policlínica Regional Dr Guilherme
Taylor March**



**Departamento Materno-infantil
Trabalho de Campo Supervisionado III**

**Autores: Calliana Lopata, Christiane Fernandes
Ribeiro, Márcia Michelle Souza da Silva, Priscila
Lima de Oliveira e Thaís de Albuquerque.**

AME ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO: UM ATO DE AMOR



*Pablo Picasso,
A maternidade (1905)*

1º HORA DO NASCIMENTO ATÉ 6 MESES

IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO

Melhor nutrição, efeito positivo na inteligência, desenvolvimento da cavidade bucal, proteção contra câncer de mama, menores custos financeiros, promoção do vínculo afetivo entre mãe e filho, melhor qualidade de vida, evita mortes infantis, diarreia, infecção respiratória, diminui o risco de alergias, hipertensão, colesterol alto, diabetes, obesidade e reduz a ocorrência de câncer de mama e de ovário nas mães.

O QUE AJUDA A MÃE TER MAIS LEITE? O leite é produzido de acordo com a sucção do bebê: quanto mais o bebê mama, mais leite é produzido. Assim, dê de mamar sempre que o bebê quiser.

PROBLEMAS MAIS FREQUENTES

O QUE É INGURGITAMENTO? Ingurgitamento é o famoso “leite empedrado” e ocorre devido à produção de leite ser maior do que o bebê consegue mamar. Para evitar o ingurgitamento, a cada mamada, esvazie completamente a mama. Caso o bebê já esteja satisfeito, você pode esvaziá-la manualmente.

COMO EVITAR RACHADURAS? A pega do seio de forma correta é a melhor maneira de evitar rachaduras (figura 1). Após a mamada passe um pouco do próprio leite ao redor da aréola, pois o leite limpa e protege. Para higienização, lave as mamas apenas com água, não use sabonetes, loções, cremes e pomadas.



Figura 1 – Boa pega

ALGUNS LEITES SÃO MAIS FRACOS? Não. A qualidade é sempre a mesma e todas as mulheres são capazes de produzir leite suficiente e adequado para o seu filho. Mesmo mães desnutridas ou que precisam seguir uma dieta restritiva conseguem preservar as propriedades do alimento.

PORQUE SEMPRE DIZEM PARA NÃO USAR CHUPETAS E MAMADEIRA? Chupetas e mamadeiras podem estar contaminadas com bactérias e outros microrganismos que causam diarreia no bebê, além de poderem causar problemas na cavidade oral, como os dentinhos tortos. Caso não seja possível oferecer o peito, o leite retirado da mãe ou de fórmula deve ser administrado em um copinho (pode ser o café descartável).

MAMADEIRA E CHUPETA INTERFEREM NO ALEITAMENTO? Às vezes. Os bicos artificiais não são indicados, principalmente, no primeiro mês de vida. A razão é simples: existe uma grande diferença entre sugar um seio e uma mamadeira. Alguns bebês podem confundi-los, o que dificulta a amamentação. Já a chupeta supre a necessidade de sucção da criança e substitui o peito em momentos que ela deveria estar mamando. Ou seja, o número de mamadas diárias talvez acabe diminuindo.

MÃES QUE TRABALHAM, COMO AMAMENTAR? As mães não devem deixar de amamentar os bebês (a sucção realizada pela criança durante o aleitamento estimula a produção de mais leite). Se não for possível para a mulher amamentar seu filho durante suas horas de trabalho, a mãe deve:

- Amamentar o bebê sempre que estiverem juntos (antes de ir trabalhar, ao retornar e durante a noite, principalmente).

- Amamentar à vontade durante os dias de folga.

- Retirar o leite enquanto está no trabalho.

- Estocar o leite (Pode ser conservado em temperatura ambiente, sem estragar, por até 8h. Para fornecer o leite estocado ao bebê, aqueça e descongele o leite no próprio frasco em banho maria. Não ferva o leite materno nem use o microondas. Jogue fora o leite aquecida não utilizado.).

- Na ausência da mãe, o leite estocado deve ser fornecido ao bebê em copinho ou xícara (evitar o uso de mamadeira ou chupeta).

ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA

Até 6 meses: Aleitamento materno exclusivo, ou seja, somente leite materno, sem outros líquidos ou sólidos, com exceção de gotas ou xaropes contendo vitaminas, sais de reidratação oral, suplementos minerais ou medicamentos.

De 6 meses até 2 anos: Aleitamento materno complementado, isto é, além do leite materno, qualquer alimento sólido ou semissólido com a finalidade de complementá-lo, e não de substituí-lo. Embora haja rejeição inicial do alimento, com exposições de 8 a 10 vezes, ocorre aceitação.