



# Álbum Seriado Via Láctea

*O caminho para a segurança alimentar  
e nutricional de crianças menores  
de 6 meses não amamentadas*

B583a Bick, Marília Alessandra

Álbum Via Láctea [recurso eletrônico] : o caminho para a segurança alimentar e nutricional de crianças menores de 6 meses não amamentadas / [autoras: Marília Alessandra Bick, Cristiane Cardoso de Paula ; ilustrações e diagramação Matheus Tanuri Pascotini]. – Santa Maria, RS : UFSM, CCS, PPGENF, 2024.

1 e-book : il.

ISBN 978-85-64049-45-1

1. Segurança alimentar 2. Educação em saúde 3. Tecnologia educacional  
4. Criança 5. Família I. Paula, Cristiane Cardoso de II. Pascotini, Matheus  
Tanuri III. Título.

CDU 613.287.8-053.2

Ficha catalográfica elaborada por Lizandra Veleda Arabidian - CRB-10/1492  
Biblioteca Central - UFSM

Santa Maria, RS, 2024

## Apresentação

O nascimento de uma criança é um momento de alegrias e amor, que também pode gerar dúvidas e medos. Esta tecnologia é para você que tem na família uma criança que não é amamentada.

Neste **álbum seriado**, você poderá acessar perguntas sobre tipos de leite e utensílios utilizados para o preparo e administração do leite. O objetivo dessas perguntas é orientá-lo, então serão apresentadas dicas e cuidados importantes para a segurança alimentar e nutricional dessas crianças.



## Segurança alimentar e nutricional

Para promover a segurança alimentar e nutricional, é importante que você e a sua família recebam orientações de como alimentar a criança.

### **Esta segurança significa:**

- ✦ Garantir que a criança receba os nutrientes que precisa.
- ✦ Que o preparo e a oferta do leite ou da fórmula sejam realizados com os cuidados de higiene necessários para evitar riscos de adoecimento na infância.



## Elaboração do conteúdo

Para elaborar o conteúdo desta tecnologia, utilizamos resultados de pesquisas nacionais e internacionais e o Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. E também convidamos famílias de crianças menores de 6 meses e profissionais para contribuir com suas experiências neste assunto.



**Caderneta da  
criança (menina)**



É importante estar atento se a criança está crescendo e se desenvolvendo bem. Informações de amigos, redes sociais e sites da internet podem estar incorretas ou desatualizadas. Por isso, sempre que você tiver alguma dúvida, busque informações em fontes seguras ou procure um profissional de saúde. Nas cadernetas constam alguns dados importantes que devem ser acompanhados pelos profissionais:

**Caderneta da  
criança (menino)**



## Para quem esse material é destinado?

Esta tecnologia é para os **profissionais desenvolverem educação em saúde, de modo individual ou grupal**, com família que necessita de informações para alimentar uma criança que não pode ser amamentada.

## Quando não é recomendado a mulher amamentar?

São poucas as condições em que se recomenda à mulher não amamentar. Exemplos disso são:

- ✦ Mães infectadas pelo HIV, HTLV 1 e 2 (vírus que comprometem as defesas do organismo) ou em uso de algum medicamento incompatível com a amamentação, por exemplo, no tratamento contra diversos tipos de câncer.
- ✦ Mães usuárias regulares de álcool ou drogas ilícitas não devem amamentar enquanto estiverem fazendo uso dessas substâncias.
- ✦ Em casos de mães com distúrbios de consciência ou comportamento grave, o caso deve ser avaliado separadamente.



## Agora, vamos para as perguntas!

|  |    |
|--|----|
| Com qual tipo de leite você está alimentando a criança? .....  | 06 |
| <b>Fórmula infantil</b> .....  | 07 |
| Você sabia que existem fórmulas infantis para crianças com necessidades alimentares específicas? .....             | 08 |
| Você sabe por que é importante ter cuidados no preparo da fórmula infantil? .....                                  | 09 |
| Você sabe como preparar a fórmula infantil? .....  | 10 |
| Você sabe qual a quantidade de fórmula infantil preparar? .....  | 11 |
| <b>Leite de vaca</b> .....   | 13 |
| Você sabia que a criança alimentada com leite de vaca precisa receber suplementação de vitaminas e minerais? ..... | 13 |
| Você sabe qual tipo de leite de vaca pode ser oferecido à criança? .....   | 13 |
| Você sabe por que é importante ter cuidados no preparo do leite de vaca? .....                                     | 14 |
| Você sabe preparar o leite para criança com menos de 4 meses? .....  | 14 |
| Leite de vaca líquido .....  | 15 |
| Você sabe qual a quantidade de leite de vaca líquido preparar? .....   | 15 |
| Você sabe como diluir o leite de vaca? .....   | 17 |
| <b>Leite em pó</b> .....   | 18 |
| Você sabe qual a quantidade de leite em pó preparar? .....   | 18 |
| Você conhece o Composto Lácteo? .....  | 20 |
| Com qual utensílio você está alimentando a criança? .....  | 21 |
| Você sabe quais cuidados deve ter com os utensílios utilizado no preparo? .....                                    | 22 |
| Você sabe quais são os sinais de que a criança está ficando com fome? .....  | 24 |
| Você sabe como oferecer a fórmula ou o leite de vaca com segurança? .....  | 25 |
| E quando a criança terminar de mamar, você sabe os cuidados que deve ter com os utensílios? .....                  | 28 |
| Você sabe com que idade deve oferecer outros alimentos? .....  | 29 |
| Você sabe identificar quando a criança está pronta para a introdução alimentar? .....                              | 30 |
| Você sabe quando oferecer água para a criança? .....   | 31 |
| Você sabe quais cuidados deve ter com a qualidade da água? .....   | 32 |

## Com qual tipo de leite você está alimentando a criança?

Fórmula infantil



Leite de vaca líquido



Leite de vaca em pó

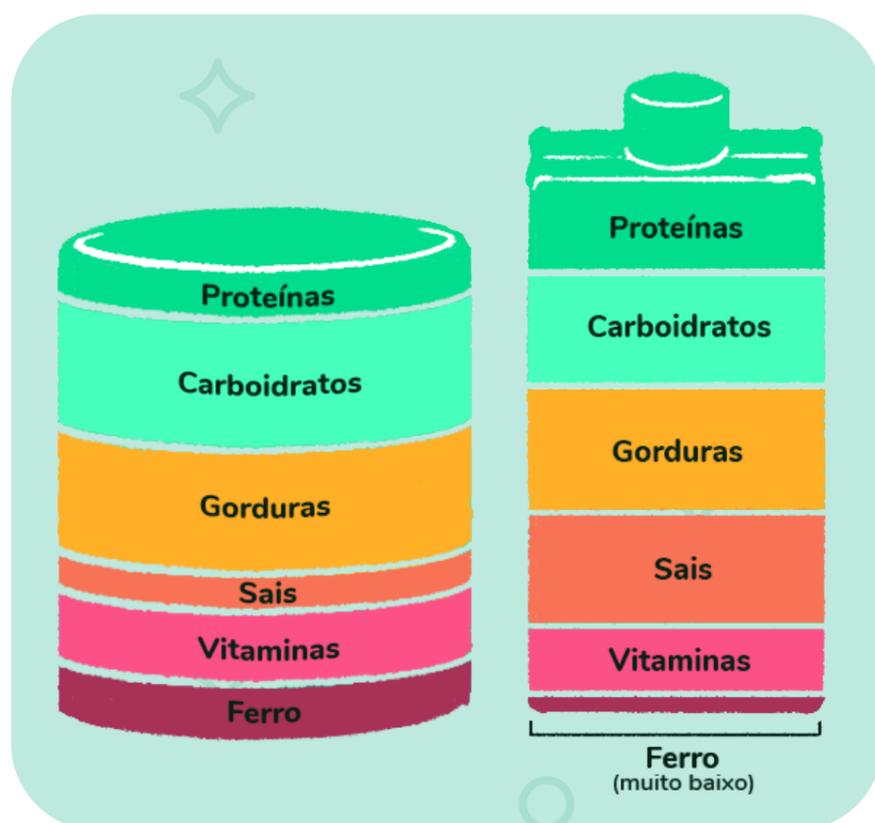




## Fórmula infantil

A fórmula infantil é a melhor opção para alimentar crianças não amamentadas. Ela é considerada pela **ANVISA** (*Agência Nacional de Vigilância Sanitária*) como um alimento para fins especiais e, por isso, precisa ser prescrita por um profissional de saúde. A fórmula infantil é produzida pela indústria de alimentos, a partir da modificação do leite de vaca integral.

As quantidades de proteínas, sódio, gorduras, carboidratos, vitaminas e minerais são alteradas, para criar um produto de composição mais adaptada ao organismo da criança do que o leite de vaca.



Se a criança tem idade entre zero a 6 meses, deve utilizar a “Fórmula infantil para lactentes”.

## ***Você sabia que existem fórmulas infantis para crianças com necessidades alimentares específicas?***

Existem fórmulas infantis específicas para crianças com necessidades alimentares especiais, como é o caso de crianças com alergia à proteína do leite de vaca.



! Somente profissionais de saúde podem indicar esses produtos, as formas de preparo e as quantidades que devem ser oferecidas à criança. Também poderão orientar a necessidade de suplementação de vitaminas e minerais.



## ***Você sabe por que é importante ter cuidados no preparo da fórmula infantil?***

Os cuidados com o preparo são importantes para prevenir diarreia e dor de barriga ou problemas relacionados ao uso inadequado da fórmula infantil.



## ***Você sabe como preparar a fórmula infantil?***

Observe a quantidade de fórmula e de água no preparo. É importante seguir as quantidades de pó e água indicadas no rótulo da fórmula infantil para evitar prejuízos no crescimento da criança.

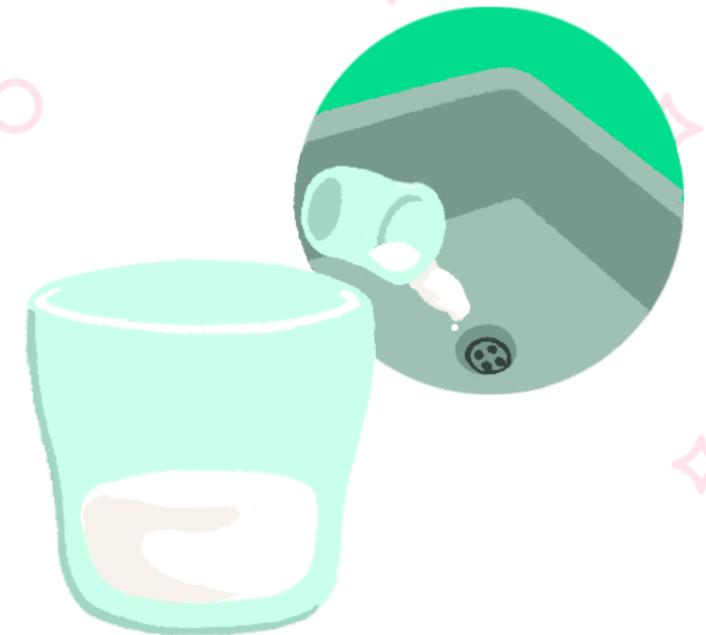


- ✦ Ferva a água tratada por 5 minutos. Conte o tempo após o início da fervura.
- ✦ O pó deve ser misturado em água bem quente para evitar contaminação.
- ✦ Para isso, após ferver, espere no máximo 15 minutos.
- ✦ Não misture o pó na água enquanto ela estiver fervendo, para evitar que ocorram mudanças na composição da fórmula.

O pó da fórmula não é estéril! Então, no momento em que entra em contato com a água, torna-se um ambiente ideal para o crescimento de microorganismos. Uma correta preparação e manipulação da fórmula reduz o risco de doenças. O uso de garrafas térmicas para armazenamento da água não é recomendado. A temperatura da água não se mantém estável e o recipiente é de difícil higienização e esterilização. Assim, pode ocorrer o risco de contaminação da água.

## Você sabe qual a quantidade de fórmula infantil preparar?

A fórmula infantil deve ser preparada na quantidade necessária para o consumo imediato.



Após o preparo, mesmo na geladeira, os micro-organismos da fórmula se multiplicam com o passar do tempo. Por isso, descarte o que sobrar para evitar dor de barriga!

| Quantidade preparada para uma vez |                                |                   |                                     |
|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------|-------------------------------------|
| Idade da criança                  | Água previamente fervida em ml | Número de medidas | Número de oferta de fórmula por dia |
| 1ª e 2ª semana                    | 90                             | 3                 | 6                                   |
| 3ª e 4ª semana                    | 120                            | 4                 | 5                                   |
| 2º mês                            | 150                            | 5                 | 5                                   |
| 3º e 4º mês                       | 180                            | 6                 | 5                                   |
| 5º e 6º mês                       | 210                            | 7                 | 5                                   |

Esses valores representam uma média de consumo. Para ajustar as necessidades da sua criança, procure o profissional médico pediatra ou nutricionista.



**1.** Despeje a água dentro do copo medidor seguindo as quantidades indicadas para a idade da criança. Confira essas informações no rótulo da lata.

**2.** Encha a colher de medida que vem no interior da lata com a fórmula infantil e retire o excesso, deixando o pó nivelado. Adicione o número de medidas conforme as instruções de uso no rótulo da lata.



**3.** Utilizando um garfo, agite bem a água para que a fórmula fique bem dissolvida. **Atenção!** Não aqueça a fórmula em micro-ondas, pois as altas temperaturas podem alterar sua composição e causar queimaduras.



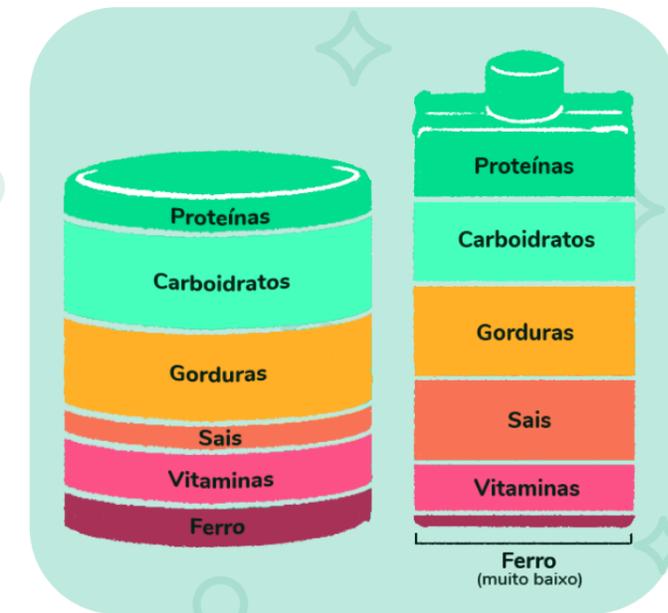
**4.** Antes de oferecer a fórmula, teste a temperatura, pingando uma ou duas gotas na parte de trás da sua mão ou na parte interna do seu pulso. Se ainda estiver muito quente, esfrie mais um pouco. Você pode colocar o copo medidor em pé, em um recipiente com um pouco de água fria, movimentando-o se necessário.



**5. Atenção!** Feche bem a lata da fórmula após o uso. Deixe a lata sempre em local seco, fresco e arejado.

## **Você sabia que a criança alimentada com leite de vaca precisa receber suplementação de vitaminas e minerais?**

O leite de vaca possui quantidades insuficientes de vitaminas A, D e C, o que pode reduzir a capacidade do organismo de se defender das doenças. Além disso, o ferro não é bem aproveitado pelo organismo da criança, o que pode causar anemia. Por isso, ofereça diariamente as vitaminas e minerais prescritas pelo profissional de saúde.



## **Você sabe qual tipo de leite de vaca pode ser oferecido à criança?**

O leite de vaca integral é o tipo recomendado nesta situação

! O leite de vaca integral precisa ser diluído em água quando oferecido para crianças menores de 4 meses (consulte a informação na pergunta: Você sabe como diluir o leite de vaca?).

Os leites desnatado e semidesnatado não são indicados para crianças menores de 2 anos, pois a gordura do leite é importante para o desenvolvimento neurológico da criança.

### **Leite de vaca**



## Você sabe por que é importante ter cuidados no preparo do leite de vaca?

Os cuidados de higiene e com o preparo são importantes para prevenir diarreia e dor de barriga ou problemas relacionados ao uso inadequado de leite de vaca.

## Você sabe preparar o leite pra criança com menos de 4 meses?

O leite de vaca integral precisa ser diluído em água quando oferecido para crianças menores de 4 meses. As quantidades excessivas de proteína e sais minerais (como sódio, potássio e cloro) no leite de vaca não são adequadas para o organismo imaturo da criança. Por isso, podem sobrecarregar seus rins nos primeiros meses de vida.

**Atenção!** A partir dos 4 meses, não é preciso diluir o leite de vaca integral líquido.



## Leite de vaca líquido

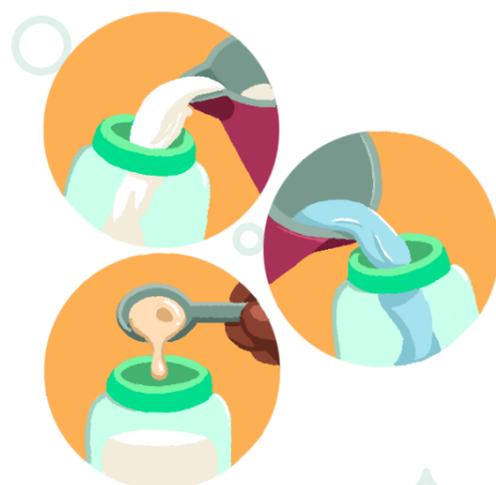
O leite de vaca integral também é chamado de “leite de caixinha” ou “leite de saquinho” ou “do leiteiro”. A composição do leite de vaca não é adequada para a criança menor de 12 meses. Por isso, você deve procurar um profissional de saúde para receber orientações sobre a necessidade de suplementação de vitaminas e minerais.



## Você sabe qual a quantidade de leite de vaca líquido preparar?

| Quantidade preparada para uma vez |                         |                                      |
|-----------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
| Idade da criança                  | Quantidade por refeição | Número de refeições de leite por dia |
| Do nascimento aos 30 dias         | 60 - 120 ml             | 6 a 8                                |
| 30 a 60 dias                      | 120 - 150 ml            | 6 a 8                                |
| 2 a 3 meses                       | 150 - 180 ml            | 5 a 6                                |
| 3 a 4 meses                       | 180 - 200 ml            | 5 a 6                                |
| > 4 meses                         | 180 - 200 ml            | 2 a 3                                |

**Atenção!** Para crianças menores de 4 meses, o leite de vaca integral deve ser diluído. As quantidades indicadas nessa tabela são do leite já diluído. Esses valores representam uma média de consumo. Para ajustar as necessidades da sua criança, procure o médico pediatra ou uma nutricionista.



**1.** Despeje dentro da mamadeira ou copinho ou colher dosadora a quantidade de leite de vaca, adicione a água previamente fervida e o óleo, conforme orientações para diluição do leite.

**2.** Agite bem a mamadeira ou copinho ou colher dosadora para garantir que o leite integral, a água e o óleo estejam bem misturados. Não aqueça em micro-ondas, pois as altas temperaturas alcançadas podem alterar a composição do leite e causar queimaduras.

**3.** Antes de oferecer para a criança, teste a temperatura do leite pingando uma ou duas gotas na parte de trás da sua mão ou na parte interna do seu pulso. Se ainda estiver muito quente, esfrie mais um pouco embaixo da torneira.

**4.** Feche bem a embalagem do leite e a mantenha na geladeira. Depois de aberto, o leite deve ser consumido em até 48 horas, depois disso o restante não deve ser oferecido à criança.

**Atenção!** Leites vegetais, como de arroz, soja, amêndoas, inhame etc, não são recomendados para crianças.

## **Você sabe como diluir o leite de vaca?**

O leite de vaca deve ser fervido para remover as bactérias que fazem mal à saúde. Se você utiliza o leite de vaca vendido pelo leiteiro ou ordenhado em casa, ele deve ser fervido. Para isso, coloque em uma panela e conte 5 minutos após o início da fervura. Depois guarde-o imediatamente na geladeira. O leite de vaca “de caixinha” ou “de saquinho” passa por esse processo na indústria, por isso, pode ser consumido sem ser fervido.



Mesmo quando fechado o leite “de saquinho” deve ser mantido em geladeira!

### **Reconstituição do leite para crianças menores de 4 meses**

#### **Leite integral fluído:**

2/3 de leite fluído + 1/3 de água fervida.

70 ml de leite + 30 ml de água = 100 ml

100 ml de leite + 50 ml de água = 150 ml

130 ml de leite + 70 ml de água = 200 ml

*Até a criança completar quatro meses de idade, ao leite diluído (em pó ou fluído) deve ser acrescentada 1 colher de chá de óleo vegetal (soja, girassol, canola, oliva) para cada 100 ml preparado. Após os quatro meses, não é mais necessário diluir o leite.*

## Leite em pó

A composição do leite em pó não é adequada para a criança pequena.

Por isso, você deve procurar um profissional de saúde para receber orientações sobre a necessidade de suplementação de vitaminas e minerais.

## Você sabe qual a quantidade de leite preparar?

| Quantidade preparada para uma vez |                                |                   |                                     |
|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------|-------------------------------------|
| Idade da criança                  | Água previamente fervida em ml | Número de medidas | Número de oferta de fórmula por dia |
| 1º e 2º semana                    | 90                             | 3                 | 6                                   |
| 3º e 4º semana                    | 120                            | 4                 | 5                                   |
| 2º mês                            | 150                            | 5                 | 5                                   |
| 3º e 4º mês                       | 180                            | 6                 | 5                                   |
| 5º e 6º mês                       | 210                            | 7                 | 5                                   |



**Atenção!** Para crianças menores de 4 meses, o leite de vaca integral deve ser diluído. As quantidades indicadas nessa tabela são do leite já diluído. Esses valores representam uma média de consumo. Para ajustar as necessidades da sua criança, procure o médico pediatra ou uma nutricionista.



**1.** Despeje dentro da mamadeira ou copinho ou colher dosadora a quantidade de água previamente fervida e adicione o número de colheres de leite em pó, conforme o recomendado.



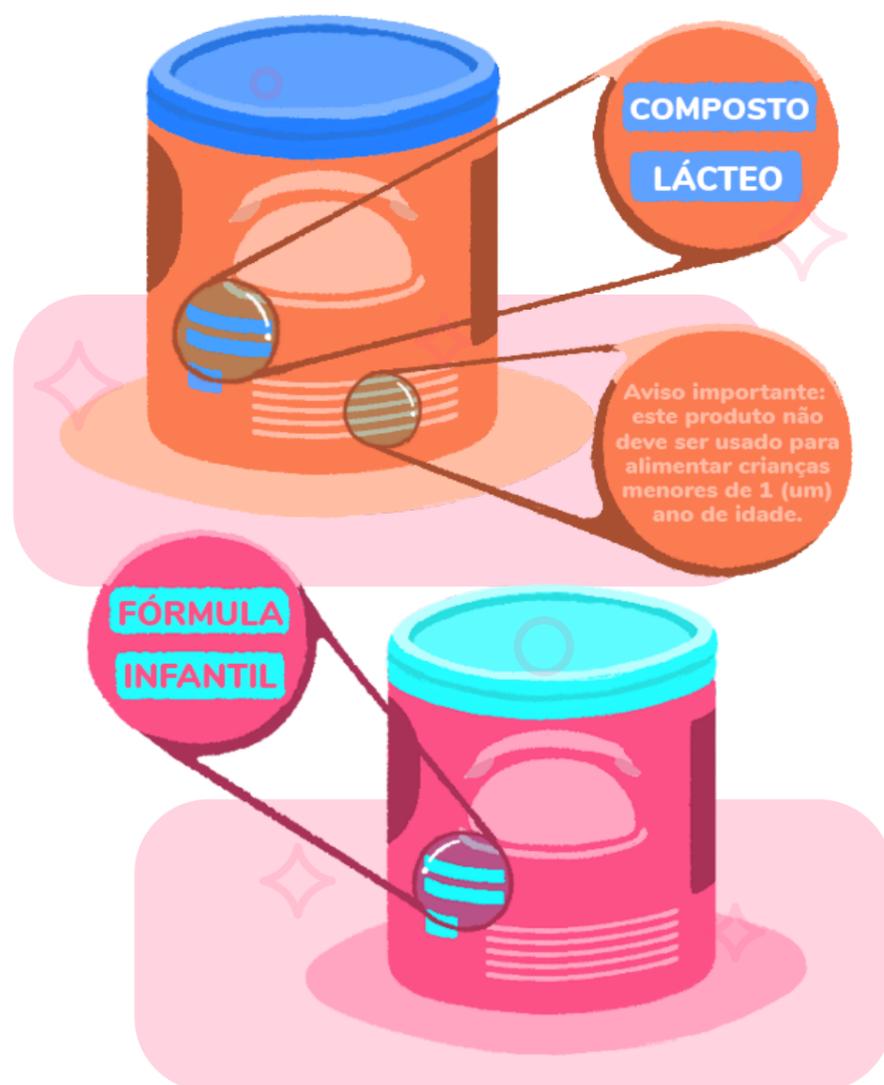
**2.** Agite bem a mamadeira ou copinho ou colher dosadora para garantir que o leite em pó fique bem dissolvido. Não aqueça em micro-ondas, pois as altas temperaturas alcançadas podem alterar a composição do leite e causar queimaduras.



**3.** Antes de oferecer para a criança, teste a temperatura do leite pingando uma ou duas gotas na parte de trás da sua mão ou na parte interna do seu pulso. Se ainda estiver muito quente, esfrie mais um pouco embaixo da torneira.



**4.** Feche bem a lata do leite em pó e mantenha em local seco, fresco e arejado.



## Você conhece o Composto Lácteo?

Composto lácteo é um alimento ultraprocessado, o que significa que sua fabricação envolve diversas etapas, técnicas de processamento para fazer uma mistura de leite e outros ingredientes lácteos e não lácteos, açúcar e aditivos alimentares.

Então, ele não é indicado para crianças menores de 2 anos, inclusive por conter açúcar e expor à obesidade. Ele não é um substituto do leite materno e nem das fórmulas infantis.

Os compostos lácteos têm embalagens e rótulos muito parecidos com os das fórmulas infantis, geralmente são colocados lado a lado nas prateleiras dos supermercados e farmácias e são mais baratos. Preste atenção no rótulo da embalagem!

## Com qual utensílio você está alimentando a criança?



**MAMADEIRA**



**COPINHO**



**COLHER  
DOSADORA**

A mamadeira não deve ser a primeira opção, pois é mais difícil de ser higienizada, podendo causar infecções e seu uso faz com que o movimento e a posição da língua prejudiquem o desenvolvimento da deglutição, mastigação e fala.

Qualquer tipo de chupeta, mesmo as chamadas ortodônticas, podem causar deformações na boca, mal alinhamento dos dentes e provocar problemas na fala, na mastigação e na respiração. Além disso, usar chupeta aumenta a chance da criança ter “sapinho” na boca (nome popular da candidíase ou monilíase). Desde cedo, as crianças aceitam muito bem a oferta de líquidos no copo.

## **Você sabe quais cuidados deve ter com os utensílios utilizados no preparo?**

Todos os utensílios utilizados para o preparo da fórmula precisam ser esterilizados. Assim, os micro-organismos são destruídos, evitando a ocorrência de diarreia na criança.

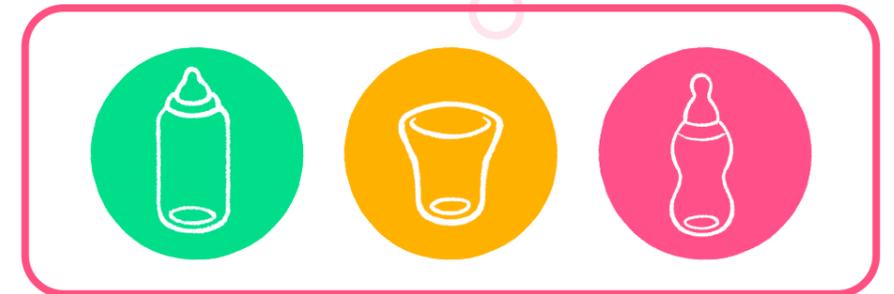


Comece o preparo um pouco antes do horário em que a criança irá se alimentar, para que ela se mantenha calma e aceite bem a fórmula.





Antes de iniciar o preparo, lave bem as mãos e embaixo das unhas com sabão/sabonete e seque-as com pano limpo ou papel toalha. Higienize também o local de preparo (pia, bancada, mesa).



Ferva a **mamadeira, o bico e a rosca da mamadeira** ou **o copinho** ou **a colher dosadora**. Não esqueça o copo medidor! No caso de fórmula láctea, o garfo utilizado para misturá-la também precisa ser fervido. Você deve contar 15 minutos a partir do início da fervura. Para evitar acidentes, ao ferver os utensílios, use as bocas da parte de trás do fogão. Não faça essas atividades com a criança no colo!

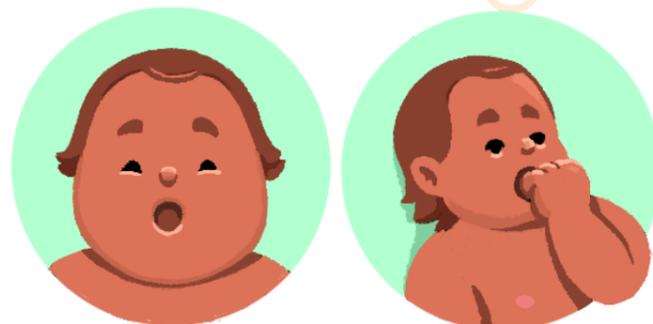


## Você sabe quais são os sinais de que a criança está ficando com fome?

Identificar os sinais de que a criança está com fome e alimentá-la antes de começar a chorar facilitará a oferta da fórmula porque ela estará mais calma.



- ✦ Ela começa a virar a cabeça.
- ✦ Abrir a boca.
- ✦ Procurar algo para chupar, geralmente os dedos.
- ✦ Se espreguiçar.



Não se prenda a horários, manter a criança por perto ajudará você a identificar o que ela precisa.



O choro é a forma de comunicação da criança, entretanto, quando a criança usa chupeta, acaba chorando e resmungando menos. Dessa forma, como ela solicita menos atenção, a família tem maior dificuldade de reconhecer as necessidades da criança.

Por isso, o uso de chupeta pode interferir na identificação dos sinais de fome da criança.

Qualquer tipo de chupeta, mesmo as chamadas ortodônticas, podem causar deformações na boca, mal alinhamento dos dentes e provocar problemas na fala, mastigação e respiração.

## **Você sabe como oferecer a fórmula ou o leite de vaca com segurança?**

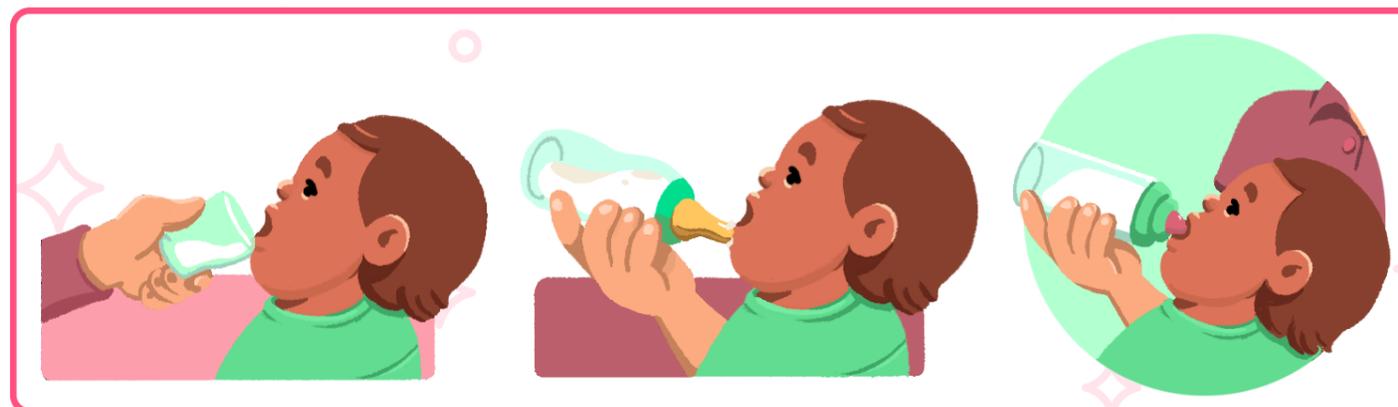
É importante que a mesma pessoa possa alimentar a criança na maioria das vezes. Mas este desafio não deve ser solitário! Tente incluir outras pessoas da família para apoiar você. Elas podem contribuir com as demais tarefas diárias, para que você dê atenção à alimentação da criança com tranquilidade.

**Alimentar a criança é um momento especial, um momento de construir um relacionamento próximo e amoroso. Atenda aos sinais da criança para que a alimentação se torne mais agradável.**

Sente-se confortavelmente. Acomode a criança na posição sentada ou semi-sentada em seu colo, sendo que a cabeça forme um ângulo de 90° com o pescoço.



Encoste o utensílio no lábio inferior da criança e deixe a fórmula ou leite tocar o lábio. Ela fará movimentos de lambida, seguidos por goles (deglutição).



Cuidado para não despejar a fórmula ou o leite na boca da criança. Deixe que ela controle a quantidade e o tempo necessário. Sempre segure a criança enquanto a alimenta. Não a deixe totalmente deitada, pois ela pode se engasgar. Quando a criança parar procurar a fórmula com a língua, afaste o utensílio da boca, permitindo que ela descanse antes de voltar a mamar.

Deixe a criança definir o ritmo da mamada. Observe se ela precisa descansar, arrotar ou se está satisfeita. Se a criança parecer cheia, não force ela a continuar mamando.





Sempre segure a criança, olhe em seus olhos e fale com ela suavemente quando estiver a alimentando. Isso a ajudará a conhecer seu toque, cheiro e voz, e a sentir-se amada, segura e protegida.

Ao final da mamada, a criança pode precisar arrotar. Você pode colocar a criança no seu colo, na posição de sentar, segurando seu rosto e esfregando suas costas. Também pode apoiá-la em seu ombro, esfregando ou dando leves batidas em suas costas até que ela arroto.

**Atenção!** Nesse momento, pode ser que a criança golfe (regurgite) uma pequena quantidade da fórmula. Isso é normal, mas se a cor for diferente da fórmula ou leite, entre em contato com um profissional de saúde.



## Você sabe os cuidados que deve ter com os utensílios depois que a criança mamar?

Após a mamada, jogue fora a fórmula ou leite que sobrou e lave tudo com água e sabão. Não seque com panos ou toalhas. Deixe os utensílios secando de boca para baixo sobre um pano limpo ou papel toalha. Depois de secos, guarde-os em um recipiente com tampa. Esterilize os utensílios antes da próxima mamada.

Para isso, coloque a **mamadeira** ou o **copinho** ou a **colher dosadora**, o **copo medidor** e, se for o caso, o **garfo utilizado** para misturar a fórmula em uma panela e cubra totalmente com água. Acenda o fogo e, a partir do início da fervura, conte 15 minutos. Desligue o fogo e deixe esfriar.

Outra forma de esterilizar os utensílios é colocá-los em uma preparação de água com água sanitária (hipoclorito de sódio), por 1 hora. A quantidade recomendada é de 1 colher de sopa de água sanitária para cada litro de água.



## Você sabe com que idade deve oferecer outros alimentos?

- ✦ Se a criança estiver sendo alimentada com **fórmula láctea**: a partir dos 6 meses
- ✦ Se a criança estiver sendo alimentada com **leite de vaca**: a partir dos 4 meses



Novos alimentos e água deverão ser oferecidos para a criança, para evitar deficiências nutricionais, pois o leite de vaca não possui todos os nutrientes de que a criança precisa.

A partir desta idade, a fórmula ou leite não deve mais ser diluído. Para informações sobre composição dos alimentos, forma de introdução e consistência, confira o **Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos** e busque orientação na consulta de puericultura, o profissional de saúde lhe auxiliará nesse processo.

Guia alimentar para  
crianças brasileiras  
menores de 2 anos.



## **Você sabe identificar quando a criança está pronta para a introdução alimentar?**



São sinais de que a criança está pronta para receber alimentos sólidos e pastosos:

- ✦ Consegue ficar sentada com apoio
- ✦ Mantém a cabeça firme
- ✦ Mostra coordenação entre olhos, as mãos e a boca
- ✦ O reflexo de empurrar o alimento com a língua está diminuindo.

## Você sabe quando oferecer água para a criança?

Oferecer água é importante quando outros alimentos além do leite são introduzidos. A criança não percebe que está com sede. Então, você pode deixar sempre acessível um copo ou garrafinha com água tampada. Essa é uma boa dica para oferecer com frequência.

**Atenção!** Em lugares muito quentes, a necessidade de água é maior.

### **Para oferecer a água:**

A criança deve estar sentada, com a cabeça e o pescoço firmes e alinhados. Se a criança recusar a água, ofereça em outros momentos até ela se acostumar. Água de coco, chás e outras bebidas não substituem a água.



! A água deve ser filtrada ou fervida ou tratada com água sanitária (hipoclorito de sódio – consulte a informação na pergunta: Você sabe quais os cuidados deve ter com a qualidade da água? Pg. 32).

## Você sabe quais os cuidados deve ter com a qualidade da água?

Para evitar contaminações e doenças, apenas água potável (própria para consumo humano) deve ser consumida. Ela não deve ter gosto, cheiro ou cor que a deixe com aspecto desagradável.

Mesmo a água da torneira precisa ser filtrada e fervida. Caixas d'água, cisternas, filtros de barro, garrafas, demais reservatórios e recipientes que armazenam a água para consumo em casa devem ser limpos regularmente.



### **Para tratar a água em casa:**

- ✦ **Filtrar:** despeje a água em um recipiente coberto por um pano limpo.
- ✦ **Ferver:** Coloque a água filtrada em uma panela e acenda o fogo, quando começar a ferver, conte 15 minutos.
- ✦ **Tratar:** depois de fria, misture duas gotas de água sanitária para cada litro de água e aguarde 30 minutos para consumir.

O ideal é que essa água seja utilizada no mesmo dia ou, no máximo, no dia seguinte.



# Parabéns!

Você chegou até aqui! Esperamos que essas orientações de práticas seguras para alimentar a criança menor de seis meses, ajudem você no seu dia a dia.



# Créditos

## **Autoras**

Marília Alessandra Bick  
Cristiane Cardoso de Paula

## **Ilustrações e diagramação**

Matheus Tanuri Pascotini

## **Equipe de revisão textual**

Letícia de Mello Padoin  
Isabele Corrêa Vasconcelos Fontes Pereira

## **Equipe de adequação a NBCAL**

(Norma Brasileira de Comercialização de Alimentos para Lactentes e Crianças de Primeira Infância, Bicos, Chupetas e Mamadeiras)

Celina Valderez Feijó Kohler  
Fabiola Frezza Andriola

**Esta tecnologia foi desenvolvida em projeto de pesquisa que contou com apoio de agências de fomento**



## **Comitê de especialistas de avaliação da tecnologia**

Aline Cammarano Ribeiro  
Bruna Dedavid da Rocha  
Bruna Pase Zanon  
Camila Nunes Barreto  
Celina Valderez Feijo Kohler  
Fernanda Amorim de Moraes Nascimento Braga  
Fernanda Fernandes Fonseca  
Franceliane Jobim Benedetti  
Greisse Viero da Silva Leal  
Helissa de Oliveira Mendonça Moreira  
Inês Rugani Ribeiro de Castro  
Ivone Evangelista Cabral  
Joseph Dimas de Oliveira  
Juliana Martins Oliveira  
Luiza Cremonese  
Maclaine de Oliveira Roos  
Maise Beltrame Pedroso  
Marceli Zamboni Bertencello  
Maria Clara da Silva Valadão  
Neila Santini de Souza  
Raquel Einloft Kleinubing  
Renata de Moura Bubadué  
Rosane Cordeiro Burla de Aguiar  
Silvia Cristina Farias  
Stela Maris de Mello Padoin  
Tamiris Ferreira Pacheco  
Tassiane Ferreira Langendorf  
Vanessa Ramos Kirsten





# Via Láctea

Um website com perguntas e respostas orientativas de tipos de leite e cuidados de preparo e administração do leite para criança menor de seis meses.

Se você cuida de uma criança que não é amamentada *acesse pelo QR CODE*



Fomento