



Flipbook **Via Láctea**

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

Como usar esse flipbook



Para uma fácil navegação, dividimos os tipos de leite e utensílios por cores, assim você pode identificá-los facilmente utilizando a parte superior do flipbook como guia.



A primeira parte do desenho mostra as cores dos tipos de leite, **verde** para fórmula láctea, **amarelo** para leite de vaca líquido e **rosa** para leite em pó.

A segunda parte corresponde ao tipo de utensílio, **azul claro** é a mamadeira, **azul tom médio** é o copinho e o **azul escuro** é a colher dosadora.

Apresentação



O nascimento de uma criança é um momento de alegrias e amor, que também pode gerar dúvidas e medos. Para promover a segurança alimentar e nutricional, é importante que a família receba 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.

Caderneta da
criança (menina)



Caderneta da
criança (menino)



Atenção! É importante estar atento se a criança está crescendo e se desenvolvendo bem. Nas cadernetas constam alguns dados importantes que devem ser acompanhados pelos profissionais:

Apresentação



Para quem esse material é destinado?

Esta tecnologia é para quem atende criança que não pode ser amamentada e necessita de informações para orientar a família.



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. Neste flipbook, você poderá acessar perguntas sobre tipos de leite e utensílios utilizados para o preparo e administração do leite.

Para elaborar o conteúdo desta tecnologia (saiba mais sobre nós ao final do material na página de créditos), 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 contribuírem com suas experiências neste assunto.

Guia alimentar para
crianças brasileiras
menores de 2 anos.



Sumário

Fórmula infantil..... 07

- ◆ Você sabia que existem fórmulas infantis para crianças com necessidades alimentares específicas?..... 08
- ◆ Você conhece o Composto Lácteo?..... 09
- ◆ Você sabe por que é importante ter cuidados no preparo da fórmula infantil?..... 10

Mamadeira

- ◆◆ Você sabe quais cuidados deve ter com os utensílios utilizado no preparo?..... 11
- ◆◆ Você sabe quais são os sinais de que a criança está ficando com fome?..... 13
- ◆◆ Você sabe como preparar a fórmula infantil?..... 14
- ◆◆ Você sabe qual a quantidade de fórmula infantil preparar?..... 16
- ◆◆ Você sabe como oferecer a fórmula com segurança?..... 18
- ◆◆ E quando a criança terminar de mamar, você sabe os cuidados que deve ter com a mamadeira?..... 21
- ◆◆ Você sabe quando deve oferecer outros alimentos além da fórmula láctea?..... 22
- ◆◆ Você sabe identificar quando a criança está pronta para a introdução alimentar?..... 23
- ◆◆ Você sabe quando oferecer água para a criança?..... 24
- ◆◆ Você sabe quais cuidados deve ter com a qualidade da água?..... 25

Copinho

- ◆◆ Você sabe quais cuidados deve ter com os utensílios utilizados no preparo?..... 26
- ◆◆ Você sabe quais são os sinais de que a criança está ficando com fome?..... 28
- ◆◆ Você sabe como preparar a fórmula infantil?..... 29
- ◆◆ Você sabe qual a quantidade de fórmula infantil preparar?..... 31
- ◆◆ Você sabe como oferecer a fórmula com segurança?..... 33
- ◆◆ Você sabe os cuidados que deve ter com os utensílios depois que a criança mamar?..... 36
- ◆◆ Você sabe quando deve oferecer outros alimentos além da fórmula láctea?..... 37
- ◆◆ Você sabe identificar quando a criança está pronta para a introdução alimentar?..... 38
- ◆◆ Você sabe quando oferecer água para a criança?..... 39
- ◆◆ Você sabe quais cuidados deve ter com a qualidade da água?..... 40

Colher dosadora

- ◆◆ Você sabe quais cuidados deve ter com os utensílios utilizados no preparo?..... 41
- ◆◆ Você sabe quais são os sinais de que a criança está ficando com fome?..... 43
- ◆◆ Você sabe como preparar a fórmula infantil?..... 44
- ◆◆ Você sabe qual a quantidade de fórmula infantil preparar?..... 45
- ◆◆ Você sabe como oferecer a fórmula com segurança?..... 47
- ◆◆ Você sabe os cuidados que deve ter com os utensílios depois que a criança mamar?..... 50
- ◆◆ Você sabe quando deve oferecer outros alimentos além da fórmula láctea?..... 51
- ◆◆ Você sabe identificar quando a criança está pronta para a introdução alimentar?..... 52
- ◆◆ Você sabe quando oferecer água para a criança?..... 53
- ◆◆ Você sabe quais cuidados deve ter com a qualidade da água?..... 54

Sumário

Leite de vaca líquido..... 55

- ◆ Você sabia que a criança alimentada com leite de vaca precisa receber suplementação de vitaminas e minerais?..... 56
- ◆ Você sabe qual tipo de leite de vaca pode ser oferecido à criança?..... 57
- ◆ Você conhece os Compostos Lácteos?..... 58
- ◆ Você sabe por que é importante ter cuidados no preparo do leite de vaca?..... 59
- ◆ Você sabe quais são os sinais de que a criança está ficando com fome?..... 60

Mamadeira

- ◆ Você sabe preparar o leite para criança com menos de 4 meses?..... 61
- ◆ Você sabe quais cuidados deve ter com os utensílios utilizados no preparo?..... 62
- ◆ Você sabe como diluir o leite de vaca?..... 64
- ◆ Você sabe qual a quantidade de leite preparar?..... 65
- ◆ Você sabe como oferecer o leite com segurança?..... 67
- ◆ E quando a criança terminar de mamar, você sabe os cuidados que deve ter com a mamadeira?..... 70
- ◆ Você sabe com que idade deve oferecer outros alimentos para crianças que recebem leite de vaca?..... 71
- ◆ Você sabe identificar quando a criança está pronta para a introdução alimentar?..... 72
- ◆ Você sabe quando oferecer água para a criança?..... 73
- ◆ Você sabe quais cuidados deve ter com a qualidade da água?..... 74

Copinho

- ◆ Você sabe preparar o leite para criança com menos de 4 meses?..... 75
- ◆ Você sabe quais cuidados deve ter com os utensílios utilizados no preparo?..... 76
- ◆ Você sabe como diluir o leite de vaca?..... 78
- ◆ Você sabe qual a quantidade de leite preparar?..... 79
- ◆ Você sabe como oferecer o leite com segurança?..... 81
- ◆ Você sabe os cuidados que deve ter com os utensílios depois que a criança mamar?..... 84
- ◆ Você sabe com que idade deve oferecer outros alimentos para crianças que recebem leite de vaca?..... 85
- ◆ Você sabe identificar quando a criança está pronta para a introdução alimentar?..... 86
- ◆ Você sabe quando oferecer água para a criança?..... 87
- ◆ Você sabe quais cuidados deve ter com a qualidade da água?..... 88

Colher dosadora

- ◆ Você sabe preparar o leite para criança com menos de 4 meses?..... 89
- ◆ Você sabe quais cuidados deve ter com os utensílios utilizados no preparo?..... 90
- ◆ Você sabe como diluir o leite de vaca?..... 92
- ◆ Você sabe qual a quantidade de leite preparar?..... 93
- ◆ Você sabe como oferecer o leite com segurança?..... 95
- ◆ Você sabe os cuidados que deve ter com os utensílios depois que a criança mamar?..... 98
- ◆ Você sabe com que idade deve oferecer outros alimentos para crianças que recebem leite de vaca?..... 99
- ◆ Você sabe identificar quando a criança está pronta para a introdução alimentar?..... 100
- ◆ Você sabe quando oferecer água para a criança?..... 101
- ◆ Você sabe quais cuidados deve ter com a qualidade da água?..... 102

Sumário

Leite em pó	103
♦♦ Você sabia que a criança alimentada com leite de vaca precisa receber suplementação de vitaminas e minerais?.....	104
♦♦ Você sabe qual tipo de leite de vaca pode ser oferecido à criança?.....	105
♦♦ Você conhece os Compostos Lácteos?.....	106
♦♦ Você sabe por que é importante ter cuidados no preparo do leite de vaca?.....	107
♦♦ Você sabe quais são os sinais de que a criança está ficando com fome?.....	108
Mamadeira	
♦♦ Você sabe preparar o leite para criança com menos de 4 meses?.....	109
♦♦ Você sabe como preparar o leite de vaca em pó?.....	110
♦♦ Você sabe quais cuidados deve ter com os utensílios utilizados no preparo?.....	111
♦♦ Você sabe qual a quantidade de leite preparar?.....	113
♦♦ Você sabe como oferecer o leite com segurança?.....	115
♦♦ E quando a criança terminar de mamar, você sabe os cuidados que deve ter com a mamadeira?.....	118
♦♦ Você sabe com que idade deve oferecer outros alimentos para crianças que recebem leite de vaca?.....	119
♦♦ Você sabe identificar quando a criança está pronta para a introdução alimentar?.....	120
♦♦ Você sabe quando oferecer água para a criança?.....	121
♦♦ Você sabe quais cuidados deve ter com a qualidade da água?.....	122
Copinho	
♦♦ Você sabe preparar o leite para criança com menos de 4 meses?.....	123
♦♦ Você sabe como preparar o leite de vaca em pó?.....	124
♦♦ Você sabe quais cuidados deve ter com os utensílios utilizados no preparo?.....	125
♦♦ Você sabe qual a quantidade de leite preparar?.....	127
♦♦ Você sabe como oferecer o leite com segurança?.....	129
♦♦ Você sabe os cuidados que deve ter com os utensílios depois que a criança mamar?.....	132
♦♦ Você sabe com que idade deve oferecer outros alimentos para crianças que recebem leite de vaca?.....	133
♦♦ Você sabe identificar quando a criança está pronta para a introdução alimentar?.....	134
♦♦ Você sabe quando oferecer água para a criança?.....	135
♦♦ Você sabe quais cuidados deve ter com a qualidade da água?.....	136
Colher dosadora	
♦♦ Você sabe preparar o leite para criança com menos de 4 meses?.....	137
♦♦ Você sabe como preparar o leite de vaca em pó?.....	138
♦♦ Você sabe quais cuidados deve ter com os utensílios utilizados no preparo?.....	139
♦♦ Você sabe qual a quantidade de leite preparar?.....	141
♦♦ Você sabe como oferecer o leite com segurança?.....	143
♦♦ E quando a criança terminar de mamar, você sabe os cuidados que deve ter com a mamadeira?.....	146
♦♦ Você sabe com que idade deve oferecer outros alimentos para crianças que recebem leite de vaca?.....	147
♦♦ Você sabe identificar quando a criança está pronta para a introdução alimentar?.....	148
♦♦ Você sabe quando oferecer água para a criança?.....	149
♦♦ Você sabe quais cuidados deve ter com a qualidade da água?.....	150

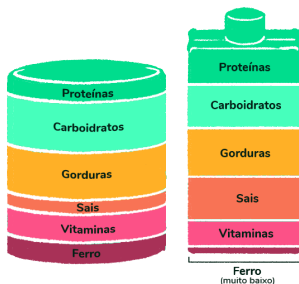


FÓRMULA INFANTIL



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.

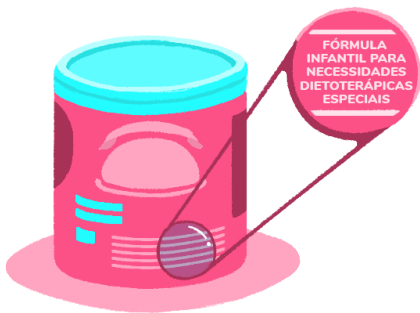
A fórmula infantil é produzida pela indústria de alimentos, a partir da modificação do leite de vaca integral. As quantidades de proteínas, sódio, gorduras, carboidratos, vitaminas e minerais são alteradas, para criar um produto de composição mais adaptada ao organismo da criança do que o leite de vaca. 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.

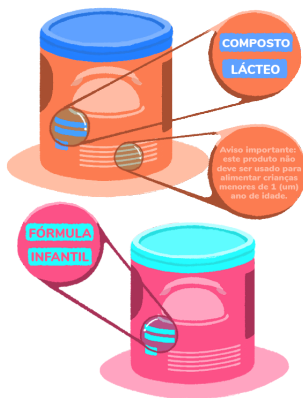


Somente profissionais de saúde podem indicar esses produtos, as formas de preparo e as quantidades que devem ser oferecidas à criança. Também poderão orientar a necessidade de suplementação de vitaminas e minerais.

ATENÇÃO



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!

ATENÇÃO



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 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. 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.



Atenção! 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 preparar a fórmula infantil?



Observe a quantidade de fórmula e de água utilizadas 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, contando 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.





Atenção! 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.



Atenção! Quando a fórmula é preparada com mais pó ou menos água do que o recomendado, pode resultar em ganho de peso excessivo e sobrecarga dos rins. E quando é preparada com pouco pó ou mais água do que o recomendado, pode causar ganho insuficiente de peso e desnutrição.

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

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



Você sabe qual a quantidade de fórmula infantil preparar?



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

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.



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!

ATENÇÃO



1. Despeje a água dentro da mamadeira 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. Agite bem a mamadeira 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 mamadeira, teste a temperatura da fórmula 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.



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



Você sabe como oferecer a fórmula 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, segure a criança próxima ao seu corpo, em posição vertical, com a cabeça apoiada. A criança se alimenta sugando a fórmula em pequenos jatos, com pausas para descansar. Por isso, é importante que você não aumente o furo do bico da mamadeira.





Encoste o bico da mamadeira nos lábios da criança e, quando ela abrir bem a boca, permita que ela sugue o bico. Segure a mamadeira na horizontal, inclinando apenas o suficiente para garantir que ela mame sem engolir ar. Isso evita que a criança tenha dor de barriga ou cólicas.

Ao alimentar a criança, você verá bolhas de ar subindo na mamadeira. Se você não enxergar nenhuma bolha, mova a mamadeira um pouco para o lado até que as bolhas apareçam.



Sempre segure a criança enquanto a alimenta. Não a deixe sozinha com a mamadeira, pois ela pode se engasgar. Quando a criança parar de sugar, afaste a mamadeira da boca da criança, 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.





FÓRMULA
INFANTIL

MAMADEIRA



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 de fórmula. Isso é normal, mas se a cor for diferente da fórmula, entre em contato com um profissional de saúde.



E quando a criança terminar de mamar, você sabe os cuidados que deve ter com a mamadeira?



Após a mamada, jogue fora a fórmula 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, o bico e a rosca (anel) 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 quando deve oferecer outros alimentos além da fórmula láctea?

Novos alimentos e água deverão ser oferecidos para a criança a partir dos 6 meses. 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?*).

ATENÇÃO



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.



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 o copinho, o garfo utilizado para misturar a fórmula e o copo medidor. 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.



Atenção! 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 preparar a fórmula infantil?



Observe a quantidade de fórmula e de água utilizadas 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, contando 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.





Atenção! 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.



Atenção! Quando a fórmula é preparada com mais pó ou menos água do que o recomendado, pode resultar em ganho de peso excessivo e sobrecarga dos rins. E quando é preparada com pouco pó ou mais água do que o recomendado, pode causar ganho insuficiente de peso e desnutrição.

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

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



Você sabe qual a quantidade de fórmula infantil preparar?

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

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.

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**

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!





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 sua 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 copinho 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 sabe como oferecer a fórmula 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, segure a criança próxima ao seu corpo, em posição vertical, com a cabeça apoiada. A criança se alimenta sugando a fórmula em pequenos jatos, com pausas para descansar. Por isso, é importante que você não aumente o furo do bico da mamadeira.





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

Cuidado para não despejar a fórmula 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 de procurar a fórmula com a língua, afaste a colher 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 de fórmula. Isso é normal, mas se a cor for diferente da fórmula, 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 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 o copinho, o garfo utilizado para misturar a fórmula e o copo medida 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 quando deve oferecer outros alimentos além da fórmula láctea?

Novos alimentos e água deverão ser oferecidos para a criança a partir dos 6 meses. 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?*).

ATENÇÃO



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.



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 colher dosadora, o garfo utilizado para misturar a fórmula e o copo medidor. 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.



Atenção! 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 preparar a fórmula infantil?



Observe a quantidade de fórmula e de água utilizadas 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, contando 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.



Atenção! 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.

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.



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!

ATENÇÃO



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 sabe como oferecer a fórmula 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 tocar o lábio. Ela fará movimentos de lambida, seguidos por goles (deglutição).

Cuidado para não despejar a fórmula 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 de procurar a fórmula com a língua, afaste a colher 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 de fórmula. Isso é normal, mas se a cor for diferente da fórmula, 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 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 colher dosadora, o garfo utilizado para misturar a fórmula e o copo medida 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.





FÓRMULA
INFANTIL

COLHER
DOSADORA



Você sabe quando deve oferecer outros alimentos além da fórmula láctea?

Novos alimentos e água deverão ser oferecidos para a criança a partir dos 6 meses. 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?*).

ATENÇÃO



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.



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.

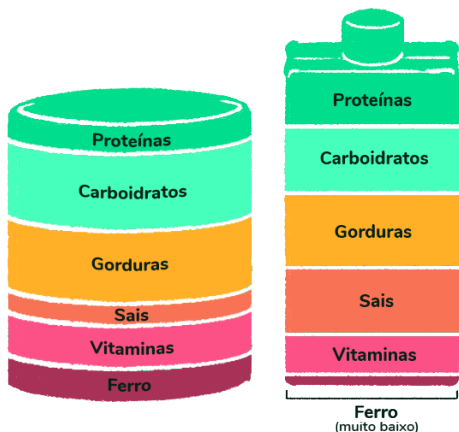




LEITE DE VACA LÍQUIDO

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.





LEITE DE VACA LÍQUIDO

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

O leite de vaca integral é o tipo recomendado nesta situação.



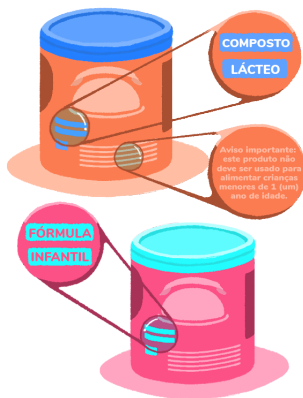
Atenção! O leite de vaca integral precisa ser diluído em água quando oferecido para crianças menores de 4 meses (consulte a informação na pergunta: *Você sabe como diluir o leite de vaca?*).

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.





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!

ATENÇÃO



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 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.



Atenção! 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.



LEITE DE
VACA LÍQUIDO

MAMADEIRA



Você sabe preparar o leite pra criança com menos 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! O leite de vaca integral precisa ser diluído em água quando oferecido para crianças menores de 4 meses. A partir dos 4 meses, não é preciso diluir o leite de vaca integral líquido.





LEITE DE
VACA LÍQUIDO

MAMADEIRA



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



Todos os utensílios utilizados para o preparo do leite 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 o leite.





LEITE DE
VACA LÍQUIDO

MAMADEIRA



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. 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!



LEITE DE
VACA LÍQUIDO

MAMADEIRA



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 DE
VACA LÍQUIDO

MAMADEIRA



Você sabe qual a quantidade de leite 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. Leites vegetais, como de arroz, soja, amêndoas, inhame etc, não são recomendados para crianças.





LEITE DE
VACA LÍQUIDO

MAMADEIRA



Despeje dentro da mamadeira a quantidade de leite de vaca, adicione a água previamente fervida e o óleo, conforme orientações para diluição do leite.

Agite bem a mamadeira 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.



Antes de oferecer a mamadeira, 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.

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.





Você sabe como oferecer o leite 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, segure a criança próxima ao seu corpo, em posição vertical, com a cabeça apoiada. A criança se alimenta sugando o leite em pequenos jatos, com pausas para descansar. Por isso, é importante que você não aumente o furo do bico da mamadeira.





LEITE DE
VACA LÍQUIDO

MAMADEIRA



Encoste o bico da mamadeira nos lábios da criança e, quando ela abrir bem a boca, permita que ela sugue o bico. Segure a mamadeira na horizontal, inclinando apenas o suficiente para garantir que ela mame sem engolir ar. Isso evita que a criança tenha dor de barriga ou cólicas.

Ao alimentar a criança, você verá bolhas de ar subindo na mamadeira. Se você não enxergar nenhuma bolha, mova a mamadeira um pouco para o lado até que as bolhas apareçam.



Sempre segure a criança enquanto a alimenta. Não a deixe sozinha com a mamadeira, pois ela pode se engasgar. Quando a criança parar de sugar, afaste a mamadeira da boca da criança, 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.





LEITE DE
VACA LÍQUIDO

MAMADEIRA



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 de fórmula. Isso é normal, mas se a cor for diferente da fórmula, entre em contato com um profissional de saúde.



LEITE DE
VACA LÍQUIDO

MAMADEIRA



E quando a criança terminar de mamar, você sabe os cuidados que deve ter com a mamadeira?



Após a mamada, jogue fora o 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, o bico e a rosca (anel) 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.





LEITE DE
VACA LÍQUIDO

MAMADEIRA



Você sabe com que idade deve oferecer outros alimentos para crianças que recebem leite de vaca?

Novos alimentos e água deverão ser oferecidos para a criança a partir dos 4 meses, para evitar deficiências nutricionais, pois o leite de vaca não possui todos os nutrientes de que a criança precisa. A partir dessa idade, o leite de vaca em pó deve ser preparado conforme orientações do rótulo.

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?*).

ATENÇÃO



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.



LEITE DE
VACA LÍQUIDO

COPINHO

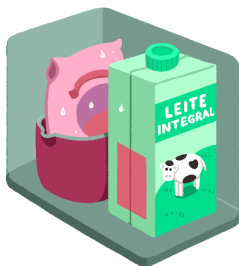


Você sabe preparar o leite pra criança com menos de 4 meses?

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





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



Todos os utensílios utilizados para o preparo do leite 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 o leite.





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 o copinho, o copo medidor, a colher para medir o óleo e o garfo utilizado para misturar o leite. 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!



LEITE DE
VACA LÍQUIDO

COPINHO



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.



Você sabe qual a quantidade de leite 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. Leites vegetais, como de arroz, soja, amêndoas, inhame etc, não são recomendados para crianças.





LEITE DE
VACA LÍQUIDO

COPINHO



Despeje dentro do copo medidor a quantidade de leite de vaca integral, adicione a água previamente fervida e as colheres de chá de óleo, conforme orientações para diluição do leite.

Mexa com um garfo o leite integral, a água e o óleo até que estejam bem misturados. Não aqueça em micro-ondas, pois as altas temperaturas alcançadas podem alterar a composição do leite e causar queimaduras.



Antes de oferecer o leite, 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.

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.





Você sabe como oferecer o leite 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 copinho no lábio inferior da criança e deixe a fórmula tocar o lábio. Ela fará movimentos de lambida, seguidos por goles (deglutição).

Cuidado para não despejar a fórmula 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 de procurar o leite com a língua, afaste a colher 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.





LEITE DE
VACA LÍQUIDO

COPINHO



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 de fórmula. Isso é normal, mas se a cor for diferente da fórmula, entre em contato com um profissional de saúde.

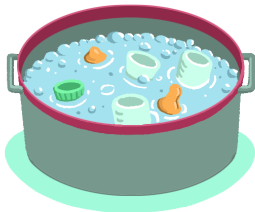


Você sabe os cuidados que deve ter com os utensílios depois que a criança mamar



Após a mamada, jogue fora o 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, o copinho, o copo medidor e o garfo utilizado para misturar o leite 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 para crianças que recebem leite de vaca?

Novos alimentos e água deverão ser oferecidos para a criança a partir dos 4 meses, para evitar deficiências nutricionais, pois o leite de vaca não possui todos os nutrientes de que a criança precisa. A partir dessa idade, o leite de vaca em pó deve ser preparado conforme orientações do rótulo. 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?*).

ATENÇÃO



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.



LEITE DE
VACA LÍQUIDO

COLHER
DOSADORA



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 (consulte a informação na pergunta: *Você sabe como diluir o leite de vaca?*). 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.





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



Todos os utensílios utilizados para o preparo do leite 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 o leite.





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 colher dosadora, o garfo utilizado para misturar a fórmula e o copo medidor. 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!



LEITE DE
VACA LÍQUIDO

COLHER
DOSADORA



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.



Você sabe qual a quantidade de leite 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. Leites vegetais, como de arroz, soja, amêndoas, inhame etc, não são recomendados para crianças.





LEITE DE
VACA LÍQUIDO

COLHER
DOSADORA



Despeje dentro do copo medidor a quantidade de leite de vaca integral, adicione a água previamente fervida e as colheres de chá de óleo, conforme orientações para diluição do leite.

Mexa com um garfo leite integral, a água e o óleo até que estejam bem misturados. Não aqueça em micro-ondas, pois as altas temperaturas alcançadas podem alterar a composição do leite e causar queimaduras.



Antes de oferecer o leite, 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.

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.





Você sabe como oferecer o leite 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.





LEITE DE
VACA LÍQUIDO

COLHER
DOSADORA



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

Cuidado para não despejar a fórmula 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 o leite com a língua, afaste a colher da boca, permitindo que ela descansa 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.





LEITE DE
VACA LÍQUIDO

COLHER
DOSADORA



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 de fórmula. Isso é normal, mas se a cor for diferente da fórmula, 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 o 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 colher dosadora, o garfo utilizado para misturar a fórmula e o copo medida 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.





LEITE DE
VACA LÍQUIDO

COLHER
DOSADORA



Você sabe com que idade deve oferecer outros alimentos para crianças que recebem leite de vaca?

Novos alimentos e água deverão ser oferecidos para a criança a partir dos 4 meses, para evitar deficiências nutricionais, pois o leite de vaca não possui todos os nutrientes de que a criança precisa. A partir dessa idade, o leite de vaca em pó deve ser preparado conforme orientações do rótulo. 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?*).

ATENÇÃO



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 espere 30 minutos para consumir.

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



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.

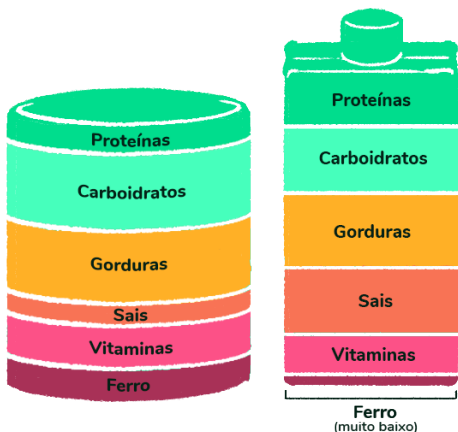




LEITE EM PÓ

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.





LEITE EM PÓ

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

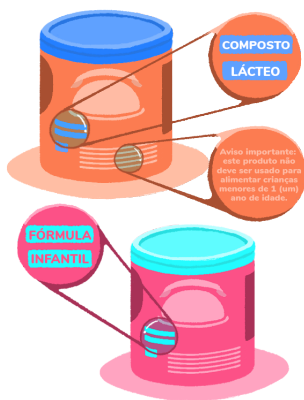
O leite de vaca integral é o tipo recomendado nesta situação (consulte a informação na pergunta: Você sabe como preparar o leite de vaca em pó?).

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.





Você conhece os Compostos Lácteos?



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!

ATENÇÃO



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 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.



Atenção! 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.

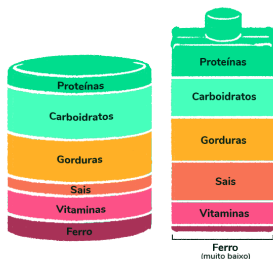


LEITE
EM PÓ

MAMADEIRA



Você sabe preparar o leite pra criança com menos 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.

Para crianças menores de 4 meses, o leite de vaca integral (em pó ou líquido) precisa ser diluído.

A partir dos 4 meses, o leite em pó deve ser preparado de acordo com o recomendado no rótulo.





LEITE
EM PÓ

MAMADEIRA



Você sabe como preparar o leite de vaca em pó?



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 do leite.

Reconstituição do leite para crianças menores de 4 meses

Leite em pó integral:

1 colher das de sobremesa rasa para 100 ml de água.

1 e 1/2 colheres das de sobremesa rasa para 150 ml de água.

2 colheres das de sobremesa rasa para 200 ml de água.

Para preparar o leite em pó, ele deve ser diluído em pequena quantidade de água previamente fervida. Em seguida deve ser adicionado o restante da água.



LEITE
EM PÓ

MAMADEIRA



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



Todos os utensílios utilizados para o preparo do leite 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 o leite.





LEITE
EM PÓ

MAMADEIRA



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 durante 15 minutos. 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!



LEITE
EM PÓ

MAMADEIRA



*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
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



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





LEITE
EM PÓ

MAMADEIRA



Despeje dentro da mamadeira a quantidade de água previamente fervida e adicione o número de colheres de leite em pó, conforme o recomendado.

Agite bem a mamadeira 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.



Antes de oferecer a mamadeira, 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.

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





LEITE
EM PÓ

MAMADEIRA



Você sabe como oferecer o leite 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, segure a criança próxima ao seu corpo, em posição vertical, com a cabeça apoiada. A criança se alimenta sugando o leite em pequenos jatos, com pausas para descansar. Por isso, é importante que você não aumente o furo do bico da mamadeira.





LEITE
EM PÓ

MAMADEIRA



Encoste o bico da mamadeira nos lábios da criança e, quando ela abrir bem a boca, permita que ela sugue o bico. Segure a mamadeira na horizontal, inclinando apenas o suficiente para garantir que ela mame sem engolir ar. Isso evita que a criança tenha dor de barriga ou cólicas.

Ao alimentar a criança, você verá bolhas de ar subindo na mamadeira. Se você não enxergar nenhuma bolha, mova a mamadeira um pouco para o lado até que as bolhas apareçam.



Sempre segure a criança enquanto a alimenta. Não a deixe sozinha com a mamadeira, pois ela pode se engasgar. Quando a criança parar de sugar, afaste a mamadeira da boca da criança, 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.





LEITE
EM PÓ

MAMADEIRA



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 de fórmula. Isso é normal, mas se a cor for diferente da fórmula, entre em contato com um profissional de saúde.



LEITE
EM PÓ

MAMADEIRA



E quando a criança terminar de mamar, você sabe os cuidados que deve ter com a mamadeira?



Após a mamada, jogue fora a fórmula 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, o bico e a rosca (anel) 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.





LEITE
EM PÓ

MAMADEIRA



Você sabe com que idade deve oferecer outros alimentos para crianças que recebem leite de vaca?

Novos alimentos e água deverão ser oferecidos para a criança a partir dos 4 meses, para evitar deficiências nutricionais, pois o leite de vaca não possui todos os nutrientes de que a criança precisa. A partir dessa idade, o leite de vaca em pó deve ser preparado conforme orientações do rótulo. 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.





LEITE
EM PÓ

MAMADEIRA



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.





LEITE
EM PÓ

MAMADEIRA



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?*).

ATENÇÃO



LEITE
EM PÓ

MAMADEIRA



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.

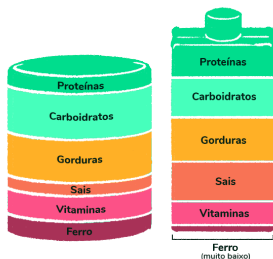


LEITE
EM PÓ

COPINHO



Você sabe preparar o leite pra criança com menos 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.

Para crianças menores de 4 meses, o leite de vaca integral (em pó ou líquido) precisa ser diluído.

A partir dos 4 meses, o leite em pó deve ser preparado de acordo com o recomendado no rótulo.





LEITE
EM PÓ

COPINHO



Você sabe como preparar o leite de vaca em pó?



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 do leite.

Reconstituição do leite para crianças menores de 4 meses

Leite em pó integral:

1 colher das de sobremesa rasa para 100 ml de água.

1 e 1/2 colheres das de sobremesa rasa para 150 ml de água.

2 colheres das de sobremesa rasa para 200 ml de água.

Para preparar o leite em pó, ele deve ser diluído em pequena quantidade de água previamente fervida. Em seguida deve ser adicionado o restante da água.



LEITE
EM PÓ

COPINHO



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



Todos os utensílios utilizados para o preparo do leite 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 o leite.





LEITE
EM PÓ

COPINHO



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 o copinho, o copo medidor, a colher para medir o óleo e o garfo utilizado para misturar o leite. 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!



LEITE
EM PÓ

COPINHO



Você sabe qual a quantidade de leite 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. Leites vegetais, como de arroz, soja, amêndoas, inhame etc, não são recomendados para crianças.





LEITE
EM PÓ

COPINHO



Despeje dentro do copo medidor a quantidade de água previamente fervida e as colheres de leite em pó, conforme orientações para diluição do leite.

Mexa com um garfo a água e o leite em pó até que estejam bem misturados.

Não aqueça em micro-ondas, pois as altas temperaturas alcançadas podem alterar a composição do leite e causar queimaduras.



Antes de oferecer a mamadeira, 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.

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





LEITE
EM PÓ

COPINHO



Você sabe como oferecer o leite 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.





LEITE
EM PÓ

COPINHO



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

Cuidado para não despejar 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 o leite com a língua, afaste o copinho da boca, permitindo que ela descansa 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.





LEITE
EM PÓ

COPINHO



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 de fórmula. Isso é normal, mas se a cor for diferente da fórmula, entre em contato com um profissional de saúde.



LEITE
EM PÓ

COPINHO



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



Após a mamada, jogue fora o 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, o copinho, o copo medidor e o garfo utilizado para misturar o leite em uma panela e cubra totalmente com água. Acenda o fogo e, a partir do início da fervera, 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.





LEITE
EM PÓ

COPINHO



Você sabe com que idade deve oferecer outros alimentos para crianças que recebem leite de vaca?

Novos alimentos e água deverão ser oferecidos para a criança a partir dos 4 meses, para evitar deficiências nutricionais, pois o leite de vaca não possui todos os nutrientes de que a criança precisa. A partir dessa idade, o leite de vaca em pó deve ser preparado conforme orientações do rótulo. 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.





LEITE
EM PÓ

COPINHO



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.





LEITE
EM PÓ

COPINHO



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?).

ATENÇÃO



LEITE
EM PÓ

COPINHO



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.



LEITE
EM PÓ

COLHER
DOSADORA



Você sabe preparar o leite pra criança com menos 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.

Para crianças menores de 4 meses, o leite de vaca integral (em pó ou líquido) precisa ser diluído. A partir dos 4 meses, o leite em pó deve ser preparado de acordo com o recomendado no rótulo.





LEITE
EM PÓ

COLHER
DOSADORA



Você sabe como preparar o leite de vaca em pó?



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 do leite.

Reconstituição do leite para crianças menores de 4 meses

Leite em pó integral:

1 colher das de sobremesa rasa para 100 ml de água.

1 e 1/2 colheres das de sobremesa rasa para 150 ml de água.

2 colheres das de sobremesa rasa para 200 ml de água.

Para preparar o leite em pó, ele deve ser diluído em pequena quantidade de água previamente fervida. Em seguida deve ser adicionado o restante da água.



LEITE
EM PÓ

COLHER
DOSADORA



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



Todos os utensílios utilizados para o preparo do leite 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 o leite.





LEITE
EM PÓ

COLHER
DOSADORA



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 colher dosadora, o copo medidor e o garfo utilizado para misturar o leite. 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!



LEITE
EM PÓ

COLHER
DOSADORA



Você sabe qual a quantidade de leite 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. Leites vegetais, como de arroz, soja, amêndoas, inhame etc, não são recomendados para crianças.





LEITE
EM PÓ

COLHER
DOSADORA



Despeje dentro do copo medidor a quantidade de água previamente fervida e as colheres de leite em pó, conforme orientações para diluição do leite.

Mexa com um garfo a água e o leite em pó até que estejam bem misturados.

Não aqueça em micro-ondas, pois as altas temperaturas alcançadas podem alterar a composição do leite e causar queimaduras.



Antes de oferecer a mamadeira, 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.

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





LEITE
EM PÓ

COLHER
DOSADORA



Você sabe como oferecer o leite 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.





LEITE
EM PÓ

COLHER
DOSADORA



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

Cuidado para não despejar 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 o leite com a língua, afaste a colher da boca, permitindo que ela descansa 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.





LEITE
EM PÓ

COLHER
DOSADORA



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 de fórmula. Isso é normal, mas se a cor for diferente da fórmula, entre em contato com um profissional de saúde.



LEITE
EM PÓ

COLHER
DOSADORA



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



Após a mamada, jogue fora o 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 colher dosadora, o copo medidor e o garfo utilizado para misturar o leite 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.





LEITE
EM PÓ

COLHER
DOSADORA



Você sabe com que idade deve oferecer outros alimentos para crianças que recebem leite de vaca?

Novos alimentos e água deverão ser oferecidos para a criança a partir dos 4 meses, para evitar deficiências nutricionais, pois o leite de vaca não possui todos os nutrientes de que a criança precisa. A partir dessa idade, o leite de vaca em pó deve ser preparado conforme orientações do rótulo. 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.





LEITE
EM PÓ

COLHER
DOSADORA



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.





LEITE
EM PÓ

COLHER
DOSADORA



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?).

ATENÇÃO



LEITE
EM PÓ

COLHER
DOSADORA



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.

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

Comitê de especialistas de avaliação da tecnologia

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



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



B583f Bick, Marília Alessandra

Flipbook 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 978-85-64049-49-9

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 Veeda Arabidian - CRB-10/1492
Biblioteca Central - UFSM

Santa Maria, RS, 2024

Você, profissional de saúde, também pode indicar o website aos familiares:



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



Créditos

