



TUDO QUE UMA MAMÃE DEVE SABER SOBRE

Alimentação Complementar

UM GUIA PRÁTICO



ELABORADO PELA ESTAGIÁRIA DE
NUTRIÇÃO SHEILA LIMA

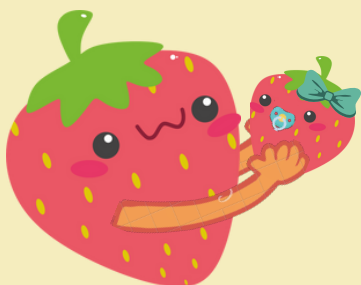


Sobre o Leite Materno:

O aleitamento materno exclusivo e em livre demanda até os seis meses de idade é essencial para o desenvolvimento saudável do bebê. O leite materno fornece todos os nutrientes necessários, além de anticorpos que ajudam a fortalecer o sistema imunológico, protegendo o bebê contra infecções e doenças. Amamentar também fortalece o vínculo afetivo entre mãe e filho, contribuindo para o desenvolvimento emocional da criança.

A partir dos seis meses, é importante iniciar a introdução alimentar de forma adequada para complementar o leite materno e garantir o crescimento saudável do bebê. Esse processo deve ser gradual e incluir uma variedade de alimentos, respeitando as necessidades nutricionais e o ritmo de desenvolvimento do bebê. Oferecer alimentos nutritivos e com diferentes texturas ajuda na aceitação alimentar e no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis a longo prazo, além de prevenir deficiências nutricionais e alergias.

Por isso, elaboramos essa cartilha a fim de ajudar você, mamãe, durante esse processo, que pode ser bastante desafiador! Vamos juntos garantir uma alimentação adequada e saudável para seu bebê!



Como deve ser a amamentação?

O Aleitamento Materno deve ser **Exclusivo e Sob Livre Demanda** até os 6 meses de idade.

Mas o que significa “**Aleitamento Materno Exclusivo Sob Livre Demanda**”?

Significa oferecer **exclusivamente o leite materno** (sem complementos como: fórmulas, água, chás e alimentos) de acordo com a **demanda** do bebê. Ou seja, **sem horários pré-definidos!**

Ou seja, **não há tempo mínimo entre cada mamada!** É importante estar atento aos **sinais de fome.**



LEMBRE-SE!

Pré-definir horários para as mamadas pode impactar no ganho de peso ideal do seu bebê!



Como saber se o bebê está com fome?

Quais são os sinais de fome?

1

Lamber os lábios ou movimentos de sucção: O bebê pode começar a lambar ou chupar os próprios lábios, ou também fazer movimentos de sucção com a boca constantemente.

2

Colocas as mãos na boca: O bebê pode levar as mãos a boca e fazer movimentos de "mama", indicando que está com fome.

3

Procura pelo seio: Ao ser tocado ou acariciado, o bebê vira a cabeça em direção ao estímulo, procurando o seio.

4

Inquietação: O bebê pode demonstrar inquietação ao se agitar e mexer a cabeça de um lado para o outro.

5

Choro: Um sinal tardio para a fome, se o bebê começar a chorar, provavelmente já vai estar com bastante fome.

Quantitativo por mamada:

Mas, tem como saber a quantidade de leite que meu bebê mama?

Sim! É possível de realizar uma **estimativa** da quantidade de leite consumida a partir da **capacidade gástrica (tamanho do estômago)** do bebê, de acordo com a idade.



IDADE	QUANTIDADE	FREQUÊNCIA/DIA
0 a 2 semanas	20 a 90 ml	6 a 8
2 semanas a 2 meses	90 a 150 ml	5 a 6
2 meses	150 ml	5 a 6
3 meses	180 a 195 ml	5
4 a 6 meses	210 a 240 ml	4 a 5
6 a 8 meses	240 ml	3 a 4
8 a 12 meses	240 ml	3

Vantagens do Aleitamento Materno

1

O Aleitamento Materno Exclusivo Sob Livre Demanda deve ser realizado até os 6 meses de idade.

→ Mas, por quê?

Há inúmeras vantagens, tanto para as mães, quanto para os bebês!

PARA O BEBÊ:

- 1) O leite tem fatores de defesa imunitária, evitando principalmente infecções do trato respiratório;
- 2) Estudos mostram que bebês que mamam no peito apresentam melhores níveis de crescimento e desenvolvimento;
- 3) O leite materno é limpo e pronto.

PARA A MAMÃE:

- 1) Amamentar o bebê logo após o parto diminui os sangramentos e faz com que o útero volte ao normal de forma mais rápida;
- 2) Diminui o risco de câncer de mama e ovários;
- 3) Auxilia na redução de peso pós-parto.



Como extrair, armazenar e transportar o leite materno até a escola?

1

O Leite Materno deve ser extraído e armazenado em um recipiente de vidro incolor, de boca larga e com tampa plástica rosqueável.

→ **Importante!**

Tanto a higienização do frasco de armazenamento, quanto da coleta do leite, influenciam na qualidade do leite materno.

2

Após extraído e armazenado corretamente, o recipiente deve ser identificado. Modelo de **etiqueta** de identificação para frascos de leite materno.

Etiqueta de identificação para frascos de leite materno (modelo)	
Nome da mãe:	
Nome da criança:	Turma:
Data da primeira coleta:	


atenção

Quando o leite materno for extraído em diferentes momentos e guardado em um mesmo frasco, a validade será a **data da primeira coleta**. Por essa razão, deve-se identificar o frasco com a data e hora da primeira retirada do leite materno.



Quando se oferece fórmula para o bebê?

O Aleitamento Materno Exclusivo Sob Livre Demanda deve ser priorizado e realizado até os 6 meses de idade.

E as fórmulas infantis?

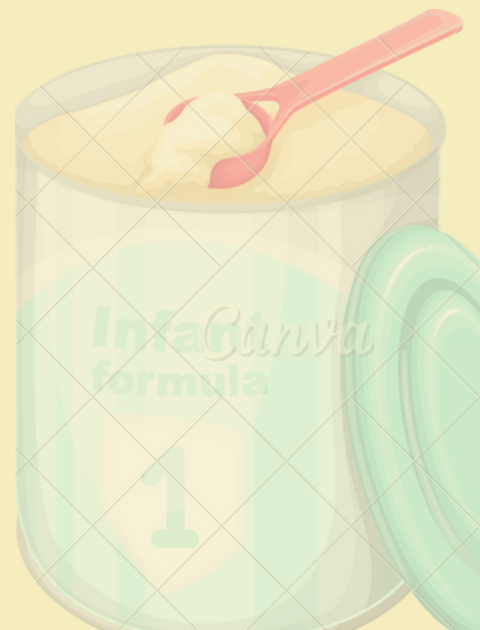


Devem ser utilizadas **somente** em casos de **impossibilidade** de manter o aleitamento materno.

A fórmula deixa meu filho mais saciado?

Não. Se ofertada da maneira correta (sem excessos), a fórmula saciará o bebê da mesma maneira que o leite materno.

As fórmulas contêm um aporte maior de nutrientes somente para **garantir melhor absorção**, equiparando-se assim, ao leite materno.



Disquesia

(constipação intestinal)



A fórmula faz com que meu filho tenha menos disquesia?

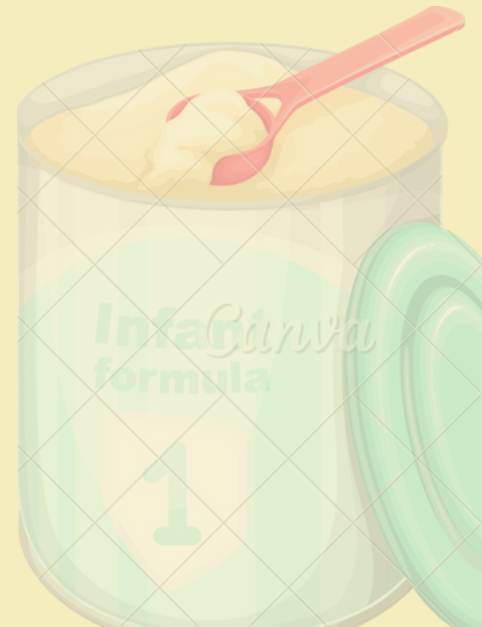
Não! Na verdade, a fórmula infantil pode até piorar a motilidade gastrointestinal.

Em casos de disquesia, o **leite materno é a melhor opção**, já que tem **maior aporte de lipídios** em sua composição

*consulte sempre com seu pediatra e nutricionista para melhor conduta.

NÃO EXISTE "LEITE FRACO!"

O leite materno é o melhor e mais ideal alimento para o bebê até os 6 meses de idade, sendo tudo o que ele precisa.



Como e quando começar a alimentação complementar?

1

O Aleitamento Materno Exclusivo Sob Livre Demanda deve ser realizado até os 6 meses de idade.

2

Com 6 meses completos + sinais de prontidão observados, já deve ser iniciada a introdução dos alimentos complementares

Por que?

A partir dessa idade, as necessidades fisiológicas do bebê se tornam maiores. Sendo assim, para que o bebê continue crescendo bem, ele precisa de outros alimentos além do leite.

Isso não significa que o desmame deve ser feito!

O bebê deve continuar sendo amamentado até os **2 anos ou mais**, se possível!

E quais são os sinais de prontidão?

1

A criança já pode **se sentar com apoio**, e mover a cabeça voluntariamente.

2

Levar os objetos até a boca

3

Mostrar **interesse** ao ver o adulto comendo

4

Diminuição da protusão da língua

5

Tentar "agarrar" os alimentos



Como introduzir os alimentos?

1

Os alimentos devem ser introduzidos gradualmente, em forma de **papa** (amassados, e não triturados ou liquidificados).



2

Oferecer os alimentos três vezes ao dia, contemplando: **cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e hortaliças, óleos e gorduras.**

3

A consistência de papa deve **aumentar gradativamente**, até que se equipare à comida da família.



4

As refeições complementares devem ser oferecidas em **horários regulares (de refeição da família)** e **respeitando o apetite** da criança.



5

Oferecer **alimentos variados** ao longo dos dias. Isso garante o aporte de nutrientes necessário.

Conhecendo os grupos alimentares

Cereais, Tubérculos e Raízes



Exemplos: arroz, batata, mandioca, aveia, milho...

Fornecem energia para o crescimento e desenvolvimento do bebê.

Leguminosas



Exemplos: feijões, lentilha, grão-de-bico, ervilha...

São fontes de proteína vegetal e fibras, ajudando no desenvolvimento muscular e na digestão.

Frutas e Hortaliças



Exemplos: melancia, banana, laranja, maçã, cenoura, espinafre, abobrinha, berinjela...

São ricos em vitaminas, minerais e fibras, ajudando na prevenção de doenças e no bom funcionamento do organismo

GRUPOS ALIMENTARES

Carnes e ovos



Exemplos: carne de frango, carne bovina, peixes, ovos e carne suína...

Ricos em proteínas e ferro, são importantes para o crescimento, desenvolvimento e fortalecimento do sistema imunológico.

Leite e derivados



Exemplos: leite, iogurte, queijos, manteiga...

São fontes de proteínas e Cálcio, mineral essencial para o crescimento e saúde dos ossos.

Óleos e gorduras



Exemplos: azeites e óleos vegetais, manteiga...

Fornecem energia e ajudam na absorção de algumas vitaminas (vit. A, D, E e K).

Como introduzir os alimentos?

ESQUEMA PARA INTRODUÇÃO

Idade	Tipo de alimento
Até completar 6 meses	Aleitamento materno exclusivo
Ao completar 6 meses	1ª papa de fruta
6 meses e 15 dias	2ª papa de fruta* *pode ser mais elaborada (fruta + cereal cozido)
6 meses e 25 dias	1ª papa salgada
Ao completar 7 meses	2ª papa salgada
Ao completar 8 meses	Gradativamente passar para a alimentação da família
Ao completar 12 meses	Comida da família

- Esperar de 2 a 3 dias para trocar de fruta oferecida (1ª papa)
- Evoluir as texturas gradativamente

Sugestões de papinhas

DE FRUTA

Papinha	Modo de preparo
Papa de banana e abacate	Retire a casca e o caroço das frutas e com a ajuda de um garfo amasse bem até ficar na textura de papa
Papa de maçã e banana	Retire as sementes da maçã e com uma colher, raspe o interior. Se estiver muito firme, cozinhe a fruta até que amoleça. Misture com uma banana amassada
Petit Suisse de mamão, banana e inhame	Cozinhe o inhame sem casca até amolecer. Leve a inhame, a banana e o mamão (sem casca e sem sementes) no liquidificador até ficar em uma textura cremosa.
Papa de pera e mamão	Retire as sementes da pera e com uma colher, raspe o interior. Se estiver muito firme, cozinhe a fruta até que amoleça. Misture com o mamão amassado sem sementes
Mingau com leite materno e banana	Em uma panela, misture a farinha de aveia com um pouco de água em fogo baixo até formar um mingau. Adicione leite materno até obter uma textura homogênea. Misture com a banana amassada
Papa de melão e pêra	Retire as sementes da pera e com uma colher, raspe o interior. Se estiver muito firme, cozinhe a fruta até que amoleça. Misture com o melão amassado sem sementes
Papa de manga e laranja	Retire a casca e o caroço da manga e com a ajuda de um garfo amasse bem até ficar na textura de papa. Exprema o suco da laranja na papa

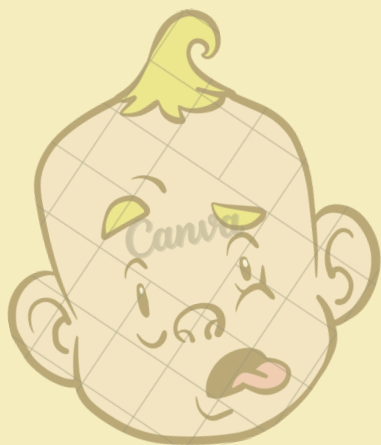
Sugestões de papinhas

SALGADAS

Papinha	Modo de preparo
Papa de frango, ervilha, batata inglesa e cenoura	<p><u>Carnes e ovos:</u> Cozinhe ou refogue as carnes até ficarem bem macias para desfiar ou amassar. Adicione pouco sal às preparações. Utilize se quiser temperos como alho, cebola, cebolinha, salsinha. Atenção, temperos picantes não devem ser adicionados (pimentas, páprica, etc). Tente priorizar carnes magras. No caso do peixe, escolha peixes com pouca espinha (tilápia, merluza, etc) e sempre que achar, retire.</p> <p><u>Leguminosas:</u> Sempre que possível, faça o remolho das leguminosas por 12h antes de cozinhar. Adicione pouco sal às preparações. Utilize se quiser temperos como alho, cebola, cebolinha, salsinha. Atenção, temperos picantes não devem ser adicionados (pimentas, páprica, etc). Amasse até formar uma papa.</p> <p><u>Cereais/tubérculos:</u> Cozinhe com pouco sal (se necessário a utilização). Amasse até formar um purê ou ficar bem amassado.</p> <p><u>Legumes/verduras:</u> Para os vegetais consumidos crus, sempre higienize com uma solução de hipoclorito de sódio, 10 ml de hipoclorito a cada 1 litro de água por 20 minutos e depois enxague com água. Rasgue/parta/rale até ficarem em pequenos pedaços. Para os cozidos, retire a casca e cozinhe até amolecer. Amasse até virar um purê.</p>
Papa de carne bovina com mandioca, feijão e brócolis	
Papa de carne moída, lentilha, batata doce e espinafre	
Papa de ovo, feijão, arroz integral e beterraba	
Papa de peixe, grão-de-bico, batata inglesa e abóbora	
Papa de fígado de galinha, feijão, batata doce e chuchu	
Papa de carne suína, lentilha, mandioquinha e abobrinha	

Orientações importantes

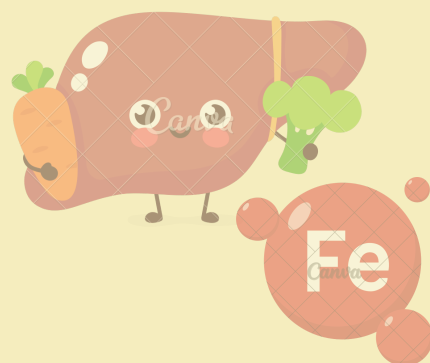
O que fazer se o bebê recusar o alimento?



O bebê recusar o alimento pelas primeiras vezes é **totalmente normal**. Tente oferecer o mesmo alimento outras vezes de maneiras ou texturas diferentes. Se houver rejeição após 8 a 10 tentativas, pode ser um indicativo de que ele não goste do alimento.

O bebê pode consumir miúdos?

Sim. Inclusive, o consumo deve ser incentivado pelos pais pois estes alimentos possuem grande quantidade de **ferro** disponível. Incluir pelo menos **1 vez na semana** o consumo de alimentos como fígado de boi, fígado de galinha, suprem consideravelmente as necessidades desse mineral.



Orientações importantes

Vitamina C



A vitamina C é importante para a absorção de ferro não heme (ferro presente em alimentos de fonte vegetal). Portanto, oferecer frutas cítricas como a laranja e a tangerina após refeições de alimentos vegetais fontes de ferro (leguminosas como feijão, lentilha, grão-de-bico, vegetais verde escuros) pode trazer uma melhora nos níveis de ferro do bebê.

Alimentos sazonais e regionais

Sempre que puder, ofereça **preparações regionais** ligadas à história da família, preservando e transmitindo tradições em torno da comida. Além disso, ofertar alimentos **sazonais**, aqueles colhidos na sua época de **safra natural**, garante mais sabor e nutrientes, além de serem mais baratos e com reduzido número de agrotóxicos e mais sustentáveis.



Higiene Bucal



Não se esqueça de realizar a higiene bucal do bebê, utilizando uma escova de dente macia e adequada com uma pequena quantidade de creme dental. **Dois vezes ao dia**, especialmente após a última mamada da noite, antes de dormir. Consulte sempre com um dentista para melhor conduta.

Orientações importantes

Açúcar e alimentos ultraprocessados



O consumo de açúcar e ultraprocessados é **desnecessário** e deve ser evitado até, pelo menos, os **dois primeiros anos de vida**. Essa prática pode fazer com que a criança perca o interesse por alimentos nutritivos. Além disso, os industrializados comprometerem a digestão e a absorção de nutrientes, devido a sensibilidade da mucosa gástrica da criança.

Temperos e sal

Os temperos utilizados na papa salgada podem ser **alho, cebola, cebolinha, salsinha, óleo (para refogar) e pouco sal**. Temperos picantes como pimenta, gengibre, páprica, noz moscada **não devem ser utilizados**



Consumo de água



Até os 6 meses, a água não necessita ser oferecida ao bebê pois o leite materno já contempla as necessidades. Após os 6 meses, quando iniciada a introdução alimentar, a água deverá ser ofertada frequentemente entre as refeições, mesmo sem a criança pedir.

Orientações importantes

Mel



Crianças menores de 2 anos de idade não podem consumir mel. Isto pois o alimento pode estar contaminado com Clostridium botulinum. Esta bactéria é responsável pelo botulismo, uma doença que pode ser fatal em crianças.

Posso oferecer morango?



Sim! Desde que seja **orgânico**. O morango, infelizmente, é uma fruta que tem altas quantidades de agrotóxicos envolvidas em seu cultivo. Garantir que seja orgânico protege a saúde do seu bebê!



Orientações importantes

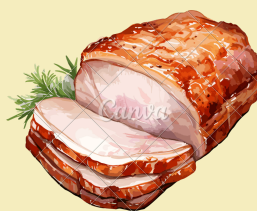
ALIMENTOS ALERGÊNICOS



Leite de vaca



Ovo



Carne de porco



Camarão



Glúten



Kiwi*



Abacate



Amendoim

O que fazer?

- 1 Ofertar durante a janela imunológica **6 a 9 meses**;
- 2 Iniciar de **forma gradual**, sempre amassando com garfo;
- 3 Ofertar **um alergênico de cada vez. Observar sinais e sintomas**;
- 4 Permitir que **brinque** (levando os alimentos à boca).

*O kiwi Sun Gold não é alergênico (kiwi amarelo)

Lembre-se!



O processo de introdução à alimentação complementar é complexo, muitas vezes não será linear e pode ser desafiador. Porém, tenha a certeza de que valerá a pena!

Portanto, haverá dias ruins, mas tente manter a tranquilidade e a confiança de que você e sua família estão dando o seu melhor diariamente.

É importante que essa fase seja o mais positiva possível aos olhos do bebê, para que sua relação com os alimentos não seja prejudicada.

E, não se preocupe nem se sinta sozinha! Sempre que tiver dúvidas, pedir ajuda para familiares e conversar com profissionais adequados com certeza vai ajudar.



Vai dar tudo certo!

REFERÊNCIAS:

MINISTÉRIO DA SAÚDE. GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS. [s.l: s.n.]. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/guia-alimentar-para-criancas-brasileiras-menores-de-2-anos.pdf>>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. World Health Organization. Disponível em: <<https://www.who.int/>>.