

# Aleitamento materno e alimentação complementar



## QUANDO E COMO INICIAR A ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR?

A alimentação complementar deve ser iniciada de forma lenta e gradual aos 6 meses de idade. O leite materno de continuar sendo oferecido à criança até os 2 anos de idade ou mais. Se após os 6 meses a criança não aceitar de boa forma a alimentação complementar, é necessário aumentar a frequência das mamadas ao dia.

É aconselhada a oferta de diferentes frutas ao dia, dando prioridades as frutas amarelo-laranjadas, ricas em vitamina A. Também é indicada a oferta de carne e vísceras (coração, fígado, moela, dentre outras) nas papas salgadas por serem boas fontes de ferro fundamental para o crescimento da criança.

Necessário sempre respeitar os horários de fome da criança, inserindo os horários da alimentação complementar nos horários de refeição da família. É importante lembrar que deve-se ter paciência e não apressar a criança para comer, e ainda não forçá-la a comer algum alimento que não queira.

No primeiro ano de alimentação complementar, evitar oferecer para a criança alimentos misturados, possibilitando-a experimentar cada alimento separadamente.

Para o esquema de alimentação complementar diária temos:

- 6 meses: leite materno sob livre demanda + 2 papas de fruta + 1 papa salgada
- 7 meses: leite materno sob livre demanda + 2 papas de fruta + 2 papas salgadas
- Após 8 meses: pode-se inserir alimentação familiar desde que sem excesso de temperos
- Após 12 meses: leite materno + fruta + alimentação familiar + pão simples

A papa salgada deve conter um alimento de cada grupo – legumes e/ou verduras, cereal ou tubérculo, feijões e carne ou vísceras ou ovo.

Idade	Textura	Quantidade
A partir de 6 meses	Alimentos bem amassados	Iniciar com 2 a 3 colheres de sopa e aumentar a quantidade conforme aceitação
A partir dos 7 meses	Alimentos bem amassados	2/3 de uma xícara ou tigela de 250 ml
9 a 11 meses	Alimentos bem cortados ou levemente amassados	3/4 de uma xícara ou tigela de 250 ml
12 a 24 meses	Alimentos bem cortados ou levemente amassados	Uma xícara ou tigela de 250 ml

No preparo dos alimentos, é necessária a correta higienização das mãos com água e sabão, consumir apenas alimentos frescos, lavar bem os alimentos crus com água corrente, deixar de molho em água sanitária\* (sendo 1 colher de sopa para cada 1 litro de água) por 10 minutos, e após enxaguar bem em água corrente novamente. Cozinhar bem os alimentos, utilizar utensílios limpos.

Deve-se oferecer preferencialmente alimentos mais naturais a criança. Não deve ser oferecido a criança alimentos industrializados, ultraprocessados\*\* e frutas que necessitam ser adoçadas.

\*Água sanitária: verificar no rótulo se é adequada para higienizar alimentos;

\*\* Ultraprocessados: alimentos que envolvem muitas etapas e técnicas de processamento, contendo vários ingredientes, com alguns sendo de uso exclusivo industrial, e em sua maioria são ricos em conservantes, sal, açúcar e/ou gordura.

Para mais informações, acesse “Estratégia Amamenta e Alimenta Brasil” <http://dab.saude.gov.br/portaldab/amamenta.php>

# Aleitamento materno

Até os 6 meses de idade o bebê deve se alimentar apenas do leite materno, sendo excluídos também complementos como água e chás.



Mesmo após o início da alimentação complementar, continuar ofertando o leite materno à criança, lembrando que ele é sempre adequado para o crescimento e desenvolvimento do bebê.

**TOME NOTA:** nos primeiros dias de vida da criança, a produção de leite (denominado no início por COLOSTRO) é baixa, porém ele contém todos os nutrientes necessários para o seu desenvolvimento.



## IMPORTÂNCIA DE AMAMENTAR

- Passagem de componentes do sistema imunológico capaz de conferir proteção contra as infecções no bebê
- Favorece relação afetiva e bom desenvolvimento físico e emocional
- Proporciona bom desenvolvimento da face da criança, para que ela tenha dentes fortes e bonitos, desenvolva a fala e tenha uma boa respiração
- Melhora a recuperação da mãe no pós-parto
- Previne a mãe de anemias, câncer de mama e de ovário



## COMO AMAMENTAR

- Bebê voltado para o corpo da mãe (barriga com barriga), boca bem aberta, lábios virados para fora, queixo encostado na mama, vê-se boa parte da aréola acima da boca do bebê, não ouvir estalidos, pode-se observar o padrão respiração, sucção e deglutição, sucção longa e profunda.
- Posição confortável para a mãe e para o bebê

## COMO AJUDAR A MÃE A AMAMENTAR

- Incentivar e encorajar o aleitamento materno até pelo menos os 2 anos de idade
- Divulgar importância de amamentar e relatar experiências positivas
- Não fornecer bicos, mamadeiras ou chupetas
- Licença-maternidade de seis meses
- Espaço mais reservado para amamentação, coleta e armazenamento do leite materno. Este leite poderá ser ofertado ao bebê no outro dia pelo cuidador da criança desde que armazenado adequadamente sob refrigeração
- A mãe de ve fazer uso de medicamentos somente sob orientação médica
- Evitar cigarros e bebidas alcoólicas
- A mãe que usar drogas ilícitas não deverá amamentar

**PARA TIRAR DÚVIDAS E CONSEGUIR AJUDA SOBRE COMO AMAMENTAR E COMO REALIZAR UMA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR SAUDÁVEL DE SEU FILHO, PROCURE A UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DE SEU MUNICÍPIO!**