



Nutrição na infância

Juan Sebastian Lara R.

juanslara@usp.br

Profa. Maria Salete N. P. Corrêa

Tópicos

[Aleitamento e mamadeira](#)

[Alimentação Complementar](#)
★ 6-12 meses

[Alimentação Complementar](#)
★ 1-2 anos

[Alimentação Complementar](#)
★ 2-5 anos

Clique no tópico que deseja ver!





Aleitamento e Mamadeira





Aleitamento



- ★ Experiência rica e inesquecível
- ★ Leite Materno: Alimento ideal às necessidades físicas e psíquicas do bebê / Composição química perfeita
- ★ Promove crescimento e desenvolvimento adequados
- ★ Protege contra infecções (Fatores imunológicos)
- ★ Digestão e absorção fácil pelo intestino do bebê



fortaleciendolazos.wordpress.com



★ Sucção da mama promove estimulação oral e ajuda a desenvolver os músculos da face e os dentes ^{1,2}



★ Evita mortes infantis, diarreia, e infecção respiratória²

★ Diminui o risco do bebê de alergias, hipertensão, colesterol alto, diabetes, obesidade²

★ Efeito positivo na inteligência²

1. A Saúde de Nossos Filhos, 2012

2. Saúde da Criança: Nutrição Infantil, Ministério da Saúde, 2009

Benefícios da amamentação à mulher

- ★ Favorece a regressão do útero ao tamanho normal¹
- ★ Reduz o sangrado pós-parto (anemia)¹
- ★ Proteção contra câncer de mama²
- ★ Evita nova gravidez (primeiros 6 meses)³
- ★ Auxilia a construir um laço forte e afetivo entre mãe e filho⁴



1. A Saúde de Nossos Filhos, 2012
2. Collaborative Group on Hormonal Factors in Breast Cancer, 2002
3. Gray et al., 1990
4. Saúde da Criança: Nutrição Infantil, Ministério da Saúde, 2009



Posições de amamentação



1. Sentada:
- Mais prática e tradicional
 - Cadeira de encosto alto com apoio para os braços



3. Cavalinho:
- Mães com mamas grandes ou doloridas

2. Recostada:
- Mães com cesariana (Corpo do bebê não comprime a região operada)



4. Invertida:
- Bebês pequenos
 - Mãe com mamas grandes



★ **Duração determinada da mamada: Determinada pelo bebê**
(Em geral: 15 a 20 minutos em cada seio)

- Leite materno sofre variações em sua composição e volume no decorrer do dia e durante a mamada:

No início da mamada (Leite anterior)

- Maior conteúdo de água
- Aparência aquosa
- Cor azulada

No final da mamada (Leite posterior)

- Mais esbranquiçado e denso
- Mais rico em gordura e calórico
- Satisfaz o bebê

Nutriente	Colostro (3–5 dias)		Leite Maduro (26–29 dias)		Leite de vaca
	A termo	Pré-termo	A termo	Pré-termo	
Calorias (kcal/dL)	48	58	62	70	69
Lipídios (g/dL)	1,8	3,0	3,0	4,1	3,7
Proteínas (g/dL)	1,9	2,1	1,3	1,4	3,3
Lactose (g/dL)	5,1	5,0	6,5	6,0	4,8

Composição do colostro e do leite materno e de leite de vaca



Amamentação exclusiva:
Até 6 meses de vida
(OMS)

E se possível, por até 2 anos com
alimentação complementar



1. A Saúde de Nossos Filhos, 2012
2. Saúde da Criança: Nutrição Infantil, Ministério da Saúde, 2009



Mamadeira



- ★ Casos de dificuldade na amamentação/consulta ao pediatra
- ★ Fórmula láctea indicada à idade e ao peso do bebê
- ★ Mamadeira deve ser lavada e esterilizada após uso
- ★ Lavado de mãos antes do preparo da mamadeira
- ★ Sempre testar temperatura pingando no punho
- ★ A mamadeira deve ser oferecida no prazo máximo de uma hora





Mamadeira



- ★ Observar o bebe durante a alimentação
- ★ Não deixar mamadeira para o bebê sugar sozinho (risco de engasgar ou sufocar-se)
- ★ Pode ser leite materno ordenhado da mãe/armazenado até por 12 horas na geladeira
- ★ Aproveitar momento para interação mãe-filho



Voltar

- Posição:**
- Bebê no colo
 - Cabeça apoiada na dobra do antebraço
 - Corpo sustentado no braço materno





Alimentação Complementar 6-12 meses





★ Conjunto de outros alimentos (além do leite materno) oferecidos durante o período

★ OMS: Introduzir alimentos complementares a partir do sexto mês de vida

★ European Society for Paediatric Gastroenterology: Introduzir alimentos complementares entre 4 e 6 meses de vida

★ Funciones do trato gastrointestinal e renal se encontram suficientemente maduras ao redor de 4 meses

★ A introdução de certos alimentos considerados alergênicos concomitante com o aleitamento, orienta de maneira mais adequada desenvolvimento do sistema imunológico



Uma alimentação complementar adequada compreende alimentos ricos em energia e micronutrientes:



Zinc



Vitamina



Vitamina



Baixo conteúdo de





A alimentação deve ser variada e incluir os seguintes grupos de alimentos:

4. Vitaminas e sais minerais

- Frutas em geral
- Hortaliças

3. Gorduras

- Óleos vegetais
- Margarinas/menteigas

2. Proteínas

- Leguminosas
- Carnes

1. Carboidratos

- Cereais
- Tubérculos
- Farinhas

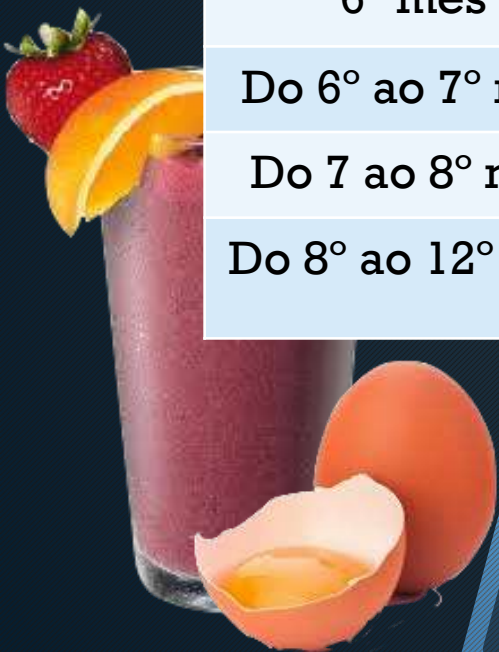




★ Introduzir os novos alimentos gradualmente: 1 de cada vez de 3 a 7 dias para que a criança identifique os vários sabores



Faixa etária	Tipo de alimento
Até os 6° mês	Leite materno exclusivo
6° mês	Suco de frutas, papa de frutas (sem açúcar)
Do 6° ao 7° mês	Primeira papa salgada, ovo
Do 7 ao 8° mês	Segunda papa salgada
Do 8° ao 12° mês	Introduzir gradativamente a comida da família



Voltar



Alimentação Complementar 1-2 anos



educacriando.blogspot.com

juanslara@usp.br



★ Fase de adquirir habilidades motoras/permite segurar talheres

★ Pode sentar-se à mesa durante as refeições

★ Diminuição na velocidade no crescimento = Diminuição da ingestão alimentar sem comprometimento do estado nutricional

★ Pais fundamentais para introduzir bons hábitos alimentares



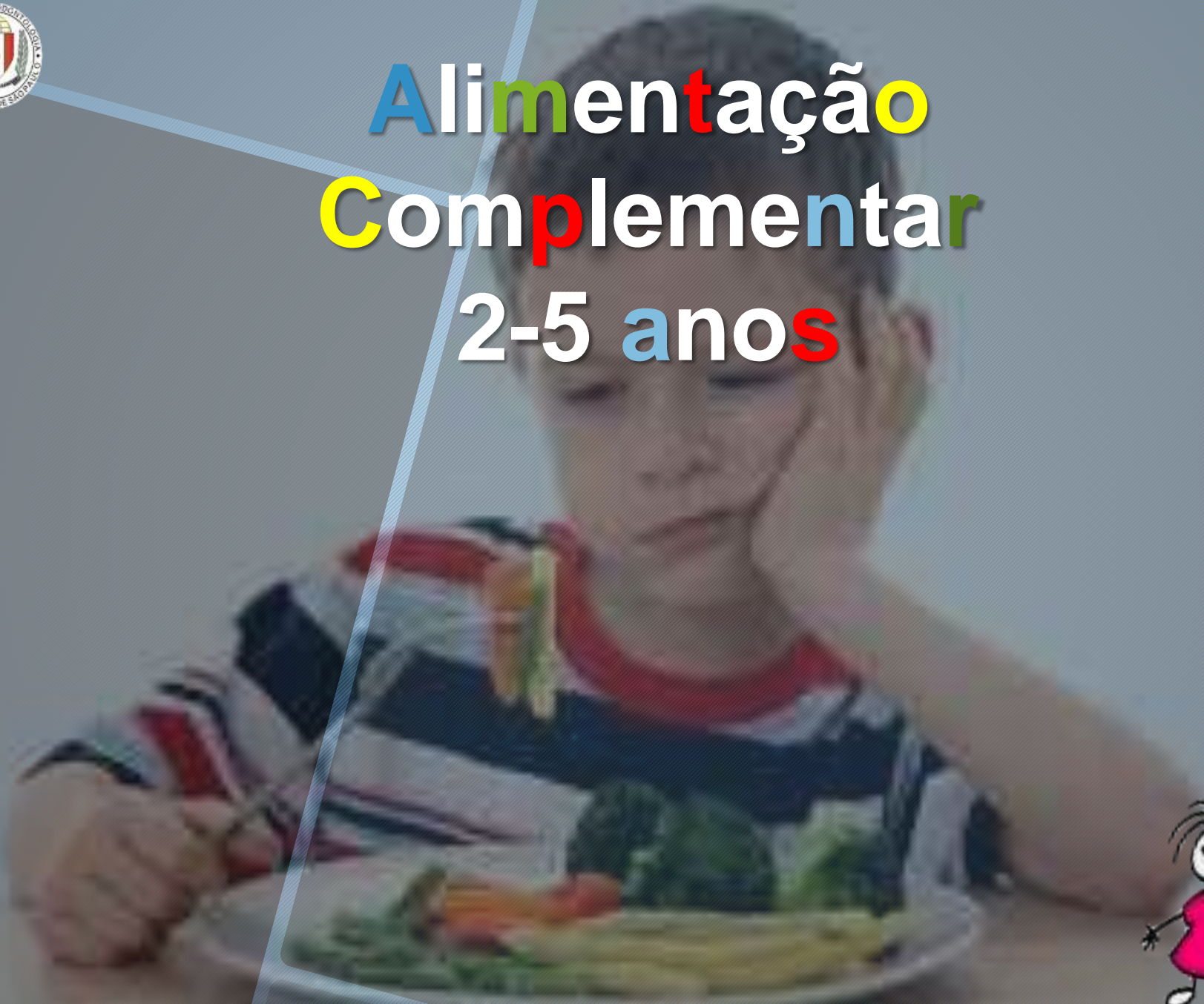
- ★ Na falta de amamentação a oferta de leite deve ser mantida (ferro e vitamina A), iogurtes, queijos
- ★ Intervalos de alimentos de 2-3 horas
- ★ Líquidos em copo ou xícara só depois das refeições
- ★ Sólidos desenvolvem capacidade de mastigar

- ★ Evitar:
 - Alimentos artificiais/balas
 - Enlatados
 - Refrigerantes/sucos adoçados
 - Salgadinhos
 - Frituras
 - Fast food
 - Crustáceos/moluscos





Alimentação Complementar 2-5 anos





- ★ Criança pré-escolar: habilidades motoras bem desenvolvidas
- ★ Comportamento alimentar imprevisível e variável que depende de:
 - Condição física e psíquica
 - Cansaço físico
 - Superestimulação
 - Temperatura (calor diminui o apetite)
 - Quantidade ingerida na refeição anterior
 - Apresentação dos alimentos
- ★ Demonstra preferências e recusa o que não gosta
- ★ Doces, guloseimas e balas só no final de semana ou nas festas de aniversário





Obrigado!

¡Gracias!

Thanks!

Danke!

Merci!

ありがとう



juanslara@usp.br



Voltar