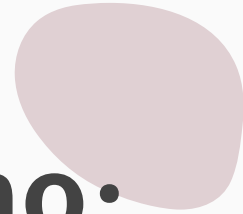




# RECOMENDAÇÕES DO GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE DOIS ANOS

LEITE MATERNO: O PRIMEIRO ALIMENTO  
CRIANÇAS MENORES DE SEIS MESES QUE NÃO ESTÃO SENDO  
AMAMENTADAS EXCLUSIVAMENTE

ANDRESSA FREIRE; LUANA BARROS



# **Leite materno: o primeiro alimento**



“Amamentar é muito mais que  
alimentar uma criança”



# Por que amamentar é tão importante?



Porque faz bem à saúde da criança



Porque faz bem à saúde da mulher



Porque promove o vínculo afetivo



Porque é econômico



Porque faz bem à sociedade



Porque faz bem ao planeta

# Leite materno



Mudanças do leite ao longo dos dias

Mudanças do leite ao longo dos dias

## **Primeiros dias – colostro**

rico em proteínas – anticorpos

## **Leite que sai primeiro**

mais transparente: rico em água e anticorpos

## **Apoadura ou descida do leite**

aumento produção de leite

## **Leite posterior**

mais esbranquiçado ou amarelado - ↑ gorduras

- ✓ Variação de composição de acordo com necessidades específicas. Ex: prematuros
- ✓ Variação de sabor de acordo com a alimentação da mulher

Cada experiência de amamentação é única, diferente da de outros filhos e principalmente, da de outras mulheres. Amamentar nem sempre é fácil, principalmente nos primeiros dias após o nascimento e para as mães de primeira viagem. Exige paciência, informação e apoio.



### **Prevenção de problemas na amamentação:**

- ✓ Cuidar para que a posição e a pega sejam adequadas;
- ✓ Amamentar não deve doer;
- ✓ Iniciar o mais cedo possível, de preferência na primeira hora de vida do bebê;
- ✓ Ter atenção no período da “descida do leite” ou enjoadura;
- ✓ Dar tempo suficiente para o bebê sugar em uma mama antes de passar para a outra;
- ✓ Amamentar sempre que a criança pedir (em livre demanda)



# Práticas que podem facilitar a amamentação



**Cuidar da saúde  
da mulher**

Alimentação, hidratação,  
descanso

Guia Alimentar para a  
População Brasileira

**Ter uma rede  
de apoio**

Família, trabalho, creche  
comunidade

# Práticas que podem prejudicar a amamentação

É importante evitar práticas prejudiciais à amamentação, como oferecer chupeta e mamadeira à criança, fumar, ingerir bebidas alcoólicas e usar medicamentos por conta própria

Quando não é recomendado a mulher amamentar?

- HIV, HTLV1 e HTLV2, uso de medicamento incompatível com a amamentação;
- Mães usuárias regulares de álcool ou drogas ilícitas
- Não indicado amamentação cruzada

Situações de interrupção temporária da amamentação

- Algumas infecções, consumo eventual de álcool e/ou drogas ilícitas, vacina contra febre amarela, exames radiofármacos





# Principais dificuldades na amamentação

- ✓ Demora na descida do leite
- ✓ Criança com dificuldade inicial para sugar
- ✓ Mamilo plano ou invertido
- ✓ Mamilos doloridos e/ou machucados
- ✓ Ingurgitamento mamário ou “leite empedrado”
- ✓ Mastite
- ✓ Bloqueio de ductos lactíferos
- ✓ “Pouco leite”
- ✓ Hiperlactação

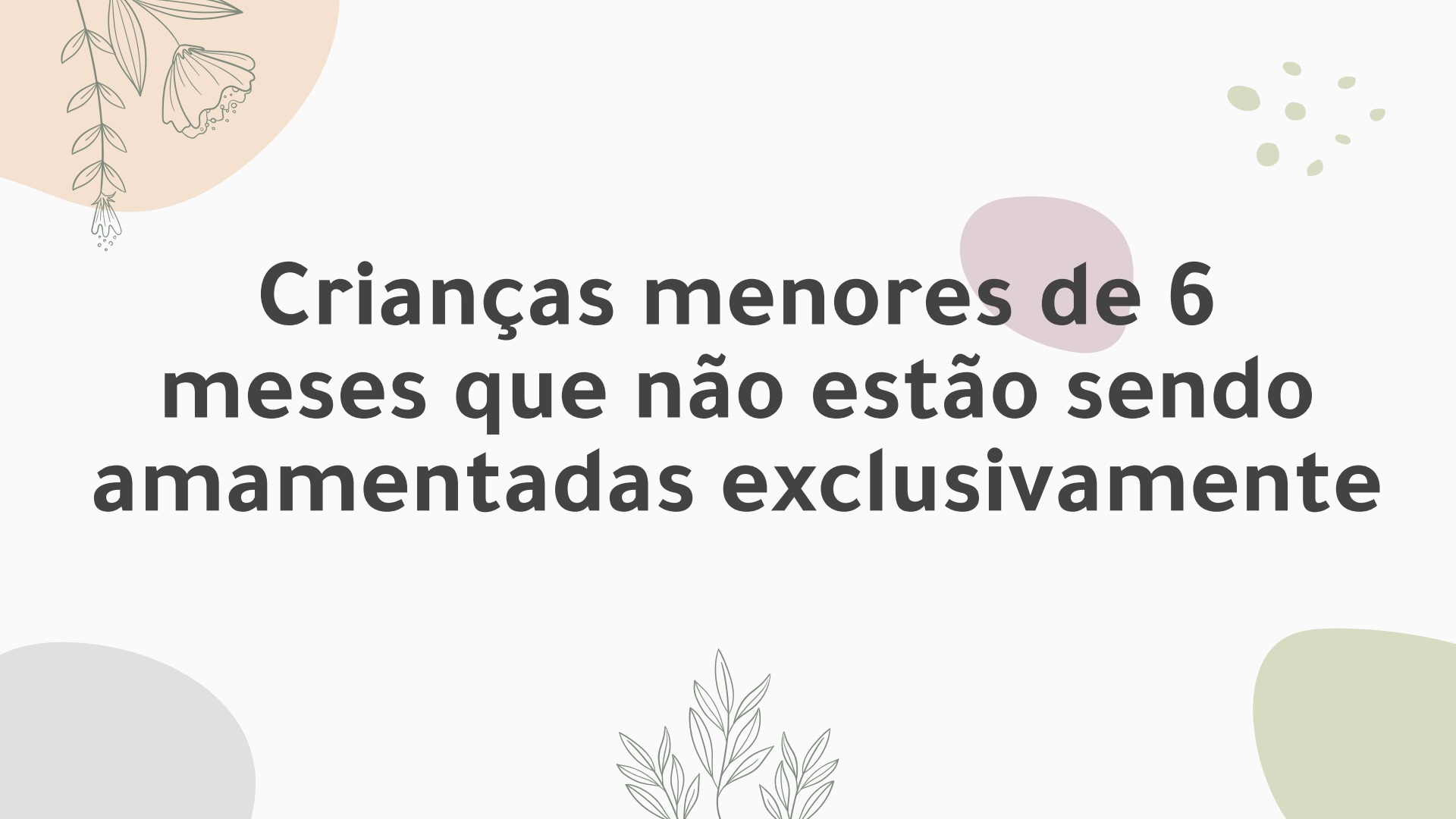
## Orientação profissional

Unidades básicas de saúde

Ambulatórios/consultórios

Clínicas de amamentação

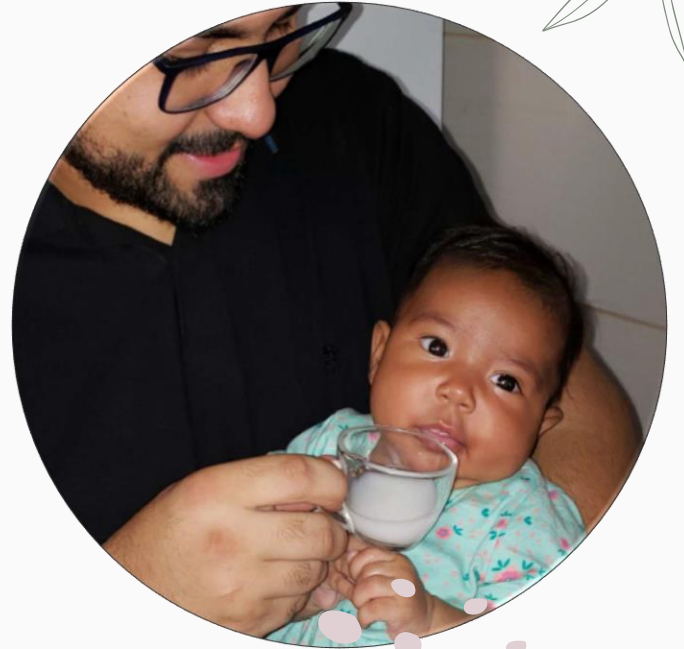
Bancos de leite humano e postos de coleta  
de leite humano da Rede BLH Brasil – Rede  
Global de Bancos de Leite Humano



**Crianças menores de 6  
meses que não estão sendo  
amamentadas exclusivamente**



“Há diversas situações, condições e escolhas que ocorrem no período da amamentação e podem fazer com que a criança menor de 6 meses não receba somente leite de peito”





## Crença

“Leite não sustenta a criança”



## Escolha

Escolha pessoal



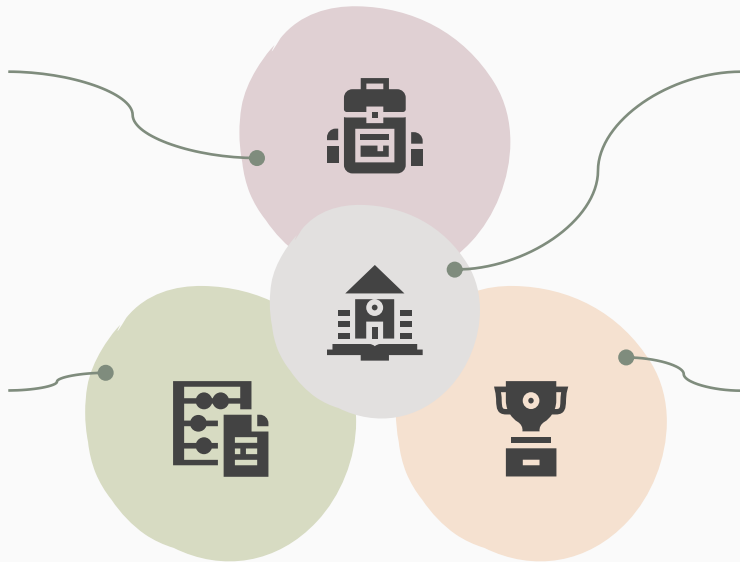
## Vida e trabalho

Situações que dificultem a amamentação exclusiva



## Má-informação

Informações inadequadas quanto ao manejo da amamentação



# Quando for preciso dar outros alimentos além do leite materno:



- Quando a criança não estiver em amamentação exclusiva, as recomendações sobre a alimentação dependem da idade da criança;
- É importante procurar um profissional de saúde para uma orientação individualizada



# Se a mãe precisa ficar longe da criança:



O melhor alimento é sempre o leite humano

- Recomenda-se retirar o leite e guardar na geladeira, freezer ou congelador;
- Oferecer em copo, xícara ou colher;
- Oferecer outros alimentos: a depender da idade da criança, tempo de separação da mãe e da criança e aceitação (dar preferência sempre ao leite retirado)

## **Menores de 4 meses:**

Fórmula infantil OU leite de vaca modificado

## **Entre 4 e 6 meses:**

Fórmula infantil OU leite de vaca modificado + Fruta, almoço e jantar

# Quando iniciar a oferta de outros alimentos de consistência sólida para a criança?



“O início da oferta de outros alimentos para crianças que não estão só com o leite materno pode variar de acordo com a quantidade e do número de vezes que ela recebe outros leites”

## **AME ou AM predominante:**

Introdução da alimentação complementar aos 6 meses

## **Outros leites ou frequências variadas:**

Introdução de alimentos deve ser orientada por profissional da saúde

# Quando é importante oferecer água para a criança?



“A necessidade de água da criança é atendida exclusivamente pelo leite materno quando ela está em amamentação exclusiva. A criança que recebe somente fórmula infantil, desde que preparada de forma adequada, também não precisa receber água”



Se oferecer leite de vaca ou alimentos: oferecer água nos intervalos



Oferecer em copo, colher ou xícara, evitando mamadeiras ou chuquinhas



Criança sentada, com a cabeça e pescoço firmes e alinhados



# Quando é importante oferecer água para a criança?



Se a criança recusa a água -> oferecer em outros momentos até ela se acostumar;

Água de coco, chás e outras bebidas não substituem a água;

Água deve ser filtrada, tratada com hipoclorito ou fervida.



**Obrigada**