

Perguntas e respostas sobre amamentação

Existe leite fraco?

Todo leite materno é adequado. Cada mãe produz o leite necessário com calorias, nutrientes, vitaminas, sais minerais, anticorpos, água e todos os outros componentes em quantidades adequadas para o seu bebê.

O leite produzido é suficiente para a criança?

A maioria das mulheres tem capacidade de produzir leite suficiente para alimentar seu filho. Se a mulher achar que está com pouco leite, ela deve procurar profissionais de saúde para avaliar a situação e receber orientação.

Como saber se o bebê está recebendo leite materno suficiente?

Se o bebê é ativo e responde aos estímulos; se faz xixi várias vezes ao dia, no mínimo 6 vezes nas 24 horas, e a urina é de cor clara; e, principalmente, se está crescendo e se desenvolvendo adequadamente, tudo isso leva a crer que está mamando em quantidade suficiente. E realizar acompanhamento periódico com profissional de saúde.

Como saber se o choro do bebê é de fome?

Com o tempo, a mãe e as pessoas que cuidam da criança aprendem a interpretar o seu comportamento, identificando o que ela está precisando no momento do choro (se está com sono, frio, calor, dor, cólicas, fralda suja; ou se está precisando de carinho e de atenção).

Há problema em dar mamadeira à noite para a criança?

Oferecer mamadeira com fórmula infantil, outro leite ou outro alimento à noite para que a criança durma mais tempo não é recomendado, pois pode afetar a amamentação.

Mamas pequenas produzem pouco leite?

O que determina o tamanho das mamas é a gordura acumulada nesse local. A quantidade de leite produzida por uma mulher não depende do tamanho das mamas, pois o leite é produzido pelas glândulas mamárias e não pela gordura acumulada nas mamas. Quanto mais o bebê mamar ou mais leite for retirado da mama, mais leite será produzido.

Amamentação para além de 2 anos prejudica o processo natural da criança de se tornar independente?

A amamentação promove vínculo afetivo seguro com a mãe e, por isso, as crianças amamentadas por mais tempo tendem a ser mais independentes e ter mais facilidade para se separar de suas mães e vivenciar novas experiências com maior segurança e estabilidade.

O desmame é mais difícil em crianças com mais idade?

Em geral, ocorre o contrário. Com a idade, a criança aos poucos vai se interessando mais por outras atividades e alimentos e, assim, se preparando para o desmame.

Criança que mama no peito tem mais dificuldade para aceitar os outros alimentos?

As crianças amamentadas costumam ter mais facilidade para aceitar novos alimentos. O leite materno tem sabores e cheiros que variam com a alimentação da mãe. Isso faz com que a criança, durante a amamentação, vá se acostumando com a alimentação da família. O mesmo não acontece com as crianças alimentadas com outros leites, cujos sabor e cheiro não mudam e não têm nada a ver com a alimentação da família.

É possível amamentar gêmeas ou gêmeos?

As mulheres podem amamentar seus gêmeos por 2 anos ou mais e de forma exclusiva nos primeiros 6 meses. Quanto mais os bebês mamarem, mais leite será produzido.

É possível voltar a amamentar depois que a mulher ficou um tempo sem amamentar?

Mesmo que a mulher tenha interrompido a amamentação por um tempo, é possível voltar a amamentar. Ela pode fazer o processo de relactação, com a ajuda de profissionais de saúde para ser orientada.

Referência:

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

Elaboração:

Supervisão Saúde da Criança e Resp. pelo Serviço de Nutrição
Diretoria de Atenção à Saúde – DAS/SMS/Itajaí

DOZE PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS MENORES DE DOIS ANOS



Doze passos para uma alimentação saudável

Passo 1: Amamentar até 2 anos ou mais, oferecendo somente o leite materno até 6 meses.

A composição do leite materno é única, atende todas as necessidades nutricionais, protege contra as doenças da infância e na vida adulta, auxílio no desenvolvimento do cérebro, além de fortalecer o vínculo mãe e filho.

Passo 2: Oferecer alimentos in natura ou minimamente processados, além do leite materno, a partir dos 6 meses.

Quanto maior for a variedade dos alimentos, mais saudável será a alimentação. Sempre que puder, varie a oferta de alimentos ao longo do dia e ao longo da semana. Citamos a seguir alguns exemplos de alimentos in natura: feijões, cereais, raízes e tubérculos, frutas, legumes e verduras, carnes, ovos).

Passo 3: Oferecer água própria para o consumo à criança em vez de sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas.

A água é essencial para hidratação do corpo e deve ser oferecida desde a fase da introdução alimentar aos 6 meses, e não deve ser substituída por chás, sucos, água de coco e muito menos por refrigerantes entre outras bebidas. As bebidas açucaradas aumentam o risco de excesso de peso, cárie dentária e desestimula o consumo de água. A água deve ser oferecida mesmo se a criança não pedir.

Passo 4: Oferecer a comida amassada quando a criança começar a comer outros alimentos além do leite materno.

O ideal é que no início da introdução alimentar os alimentos sejam amassados apenas com garfo e os alimentos duros como carnes sejam bem picados. Nunca utilize liquidificador ou processador e nem peneire os alimentos, pois a mastigação contribui para o desenvolvimento dos ossos da face e dos ossos da cabeça. Nos meses seguintes amasse cada vez menos os alimentos até chegar à consistência da alimentação da família.

Passo 5: Não oferecer açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 2 anos de idade.

O uso de açúcar precoce dificulta aceitação dos alimentos in natura, além de predispor ao desenvolvimento de cáries, de obesidade ainda na infância e na vida adulta entre outras doenças. Citamos a seguir alguns exemplos: mel, açúcar (branco, mascavo, demerara, cristal, rapadura, melaço), preparações com açúcar (biscoitos, bolos, iogurtes, farináceos, entre outros).

Passo 6: Não oferecer alimentos ultraprocessados para a criança.

Crianças que são acostumadas desde cedo com alimentos processados, tem maior chance de desenvolver problemas como hipertensão, doenças do coração, diabetes, obesidade, cáries e câncer. Os alimentos ultra processados são pobres em nutrientes, possuem alto teor de sal, gorduras, açúcar, aditivos, adoçantes, corantes e conservantes.

Passo 7: Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família.

Planejar a alimentação da semana, organizar as compras para ter os alimentos em casa e cozinhar em maior quantidade para congelar uma parte para consumir em outros dias. Estas ações são estratégias que facilitam o cozinhar e garante comida de verdade todos os dias e em todas as refeições. Essa é também uma maneira de modificar hábitos alimentares de toda a família que será benéfico para criança que estará em fase de aprendizado.

Passo 8: Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto junto da família.

É importante manter um ambiente tranquilo e acolhedor no momento das refeições. Comer juntos alimentos saudáveis faz com que a criança se interesse mais pelos alimentos, queira experimentar e, se ela perceber que a família gosta ficará estimulada. Propicie momentos de compartilhamento da refeição em família que envolva a criança.

Passo 9: Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade da criança e conversar com ela durante a refeição.

É importante estimular a criança a comer, mas sem forçar, mesmo se a criança estiver doente. Durante a refeição converse com a criança e estimule a conhecer os alimentos, evite distrações como televisão, celular, computador ou *tablet*. O prazer da alimentação está nos sabores, aromas, e na forma como é oferecida.

Passo 10: Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança e da família.

Quando falamos de higiene nos referimos a higiene de quem prepara os alimentos, que deve sempre lavar bem as mãos depois de usar o banheiro ou trocar a fralda, e de realizar as tarefas da casa. Higienizar as mãos da criança antes das refeições. Higienizar os alimentos que serão consumidos crus e com casca (frutas, verduras) com cloro, após o molho lavar com água filtrada ou fervida. Após as refeições guarde na geladeira o que sobrou nas panelas.

Passo 11: Oferecer à criança alimentação adequada e saudável também fora de casa.

Esse é um dos maiores desafios para os pais, devido a facilidade de oferta de alimentos processados, fast food entre outros. Mas é importante manter os hábitos conquistados dentro de casa. Quando for para passeios, festas ou até mesmo consultas, procure levar os alimentos in natura já higienizados e no caso de refeições preparada em casa como almoço e jantar levar em recipientes térmicos.

Passo 12: Proteger a criança da publicidade de alimentos.

A família precisa ter atenção especial ao que a criança possa ver ou ouvir com relação as publicidades. As crianças menores de 2 anos não possuem capacidade de julgamento e decisão e por isso podem confundir ficção com realidade. Cuidados com os programas de televisão, propagandas, internet, jogos eletrônicos entre outros.