

— MANUAL DE —  
ALIMENTAÇÃO  
COMPLEMENTAR  
PARA LACTENTES



Atenção Personalizada  
à Saúde | 2020

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed**   
Bauru

“

A alimentação, principalmente no 1º ano de vida, é fator determinante na saúde da criança. Por isso, é importante o conhecimento correto e atualizado acerca do assunto, principalmente no momento da introdução dos novos alimentos (alimentação complementar) que determinarão os hábitos de vida para o resto da vida desta criança e quando adulto.



Nos primeiros 06 (seis) meses de vida, os sistemas digestórios, renal e imunológicos estão em fase de maturação, por isso é imprescindível o aleitamento materno exclusivo, o que previne e evita doenças digestivas, renais, imunológicas e alérgicas. É importante salientar que o leite materno atende perfeitamente às necessidades dos bebês, ele não apenas oferece proteção contra infecções e alergias, como também estimula desenvolvimento dos sistemas imunológico, maturação dos sistemas digestório e neurológico, além de prevenir obesidade na fase adulta, e principalmente desenvolve o vínculo mãe-filho.

”

## O Ministério da Saúde e a Organização Pan-Americana da Saúde adotam **10 passos para uma alimentação saudável:**



- 1** Dar somente leite materno até os seis meses de idade, sem oferecer água, chás ou quaisquer outros alimentos.
- 2** A partir de seis meses, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais.
- 3** Após os seis meses, oferecer alimentação complementar (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes) três vezes ao dia, se a criança receber leite materno, e cinco vezes ao dia, se estiver desmamada.
- 4** A alimentação complementar deverá ser oferecida sem rigidez de horários, respeitando-se sempre a vontade da criança.
- 5** A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida com colher; começar com alimentos amassados e, gradativamente, passar para pequenos pedaços, até chegar à alimentação da família.
- 6** Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é, também, uma alimentação colorida. Estimular a criança a experimentar com as mãos, explorando as diferentes texturas dos alimentos como parte natural do seu aprendizado sensorio motor. A criança precisa interagir com o alimento, evoluindo de acordo com o seu tempo de desenvolvimento.
- 7** Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.
- 8** Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos, bolacha maisena, iogurte, gelatina e outras guloseimas nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação.
- 9** Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o seu armazenamento e conservação adequados.
- 10** Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo a sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.

## Preciso voltar ao trabalho, o que devo fazer?

Quando a mamãe precisa retornar ao trabalho antes do desmame do bebê uma solução bastante eficaz é o armazenamento do leite. Para que esse processo seja seguro, é necessário seguir algumas recomendações aprovadas pelo Ministério da Saúde que são:

**1** Armazene o leite coletado em um frasco de vidro e tampa plástica hermeticamente fechado.

**2** "Esterilize" o frasco, fervendo-o e deixando secar naturalmente em um pano limpo e com a abertura voltada para baixo.

**3** Deixe um espaço de dois dedos entre a boca do frasco e o leite.

**4** Identifique cada frasco com data e horário da coleta.

**5** Guarde o frasco na geladeira ou freezer/congelador.

**6** Jogue no lixo todos os materiais descartáveis utilizados na coleta.

**7** Higienize os materiais que servirão para a próxima coleta.

## Por quanto tempo devo guardar o leite?

O leite materno tem vida útil de 12 horas na geladeira ou 15 dias no freezer ou congelador.

## Como devo utilizar?



Amorne o leite em banho-maria (água quente em fogo desligado).



Agite o frasco lentamente para misturar os componentes do leite.



Transfira o leite do frasco para a mamadeira.

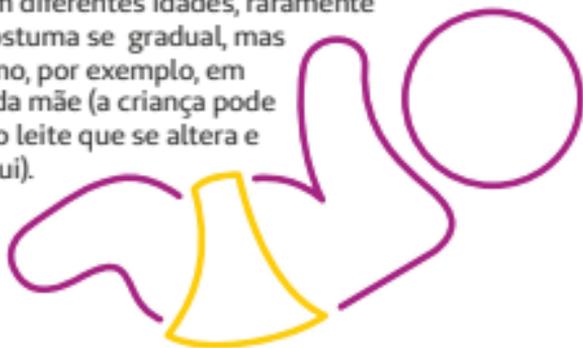


Depois da mamada, o leite morno que não foi ingerido pelo bebê deve ser desprezado.

## Como acontece o desmame?

É um processo que faz parte do desenvolvimento da criança. Sendo assim, o desmame deve acontecer naturalmente, na medida em que a criança for adquirindo competências para isso.

No desmame natural a criança determina quando parar, isso pode ocorrer em diferentes idades, raramente antes de um ano. Costuma ser gradual, mas pode ser súbito, como, por exemplo, em uma nova gravidez da mãe (a criança pode estranhar o gosto do leite que se altera e o volume que diminui).



# Como inicio a alimentação complementar?

A introdução alimentar deverá iniciar aos 6 meses de vida, tanto para lactentes em aleitamento materno, como para os alimentados com fórmulas infantis, respeitando sempre o ritmo de desenvolvimento neuropsicomotor de cada lactente.

O esquema para a introdução de novos alimentos de acordo com a faixa etária, até o 2º ano de vida deve ser:

Alimentação		Ao completar 6 meses	Aos 7 meses	8 a 11 meses	12 a 24 meses
Horário	Início da manhã	Leite materno (livre demanda)	Leite materno	Leite materno	Leite materno
	Meio da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Final da manhã	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
	Meio da tarde	Leite materno	Fruta Leite materno	Fruta Leite materno	Fruta Leite materno
	Final da tarde	Leite materno	Jantar	Jantar	Jantar
	Antes de dormir	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno
Quantidade	2 a 3 colheres de sopa, aumentar conforme aceitação	2/3 de uma xícara ou tigela de 250 ml	3/4 de uma xícara ou tigela de 250 ml	1 xícara ou tigela de 250 ml	
Consistência	Alimentos bem amassados	Alimentos bem amassados	Cortados ou levemente amassados	Alimentos cortados	

Ministério da Saúde, CB 23, 2015.

**Obs:** a partir do 9º mês, a alimentação deve passar gradativamente para a refeição da família, no 12º mês a criança já deve estar consumindo a mesma alimentação.

## Fique atento!

- Não utilizar temperos prontos ou sal preparação das refeições.
- Usar temperos naturais (salsinha, cebolinha, cebola, alho, manjericão...).
- Óleo vegetal (azeite de oliva): acrescentar 01 colher (chá) após o preparo.

A criança pode receber os alimentos amassados, oferecidos na colher, mas também deve experimentar com as mãos, explorar as diferentes texturas dos alimentos como parte natural de seu aprendizado.



## Composição das papas

Não há restrições quanto à introdução concomitante de alimentos diferente, mas a refeição deve conter pelo menos um alimento de cada um dos seguintes grupos:

	GRUPO	ALIMENTOS
	<b>Cereal / Tubérculo</b>	Trigo, arroz, milho, aveia, cevada e centeio/batata, mandioca, cará e inhame.
	<b>Leguminosas</b>	Feijão, soja, ervilha, lentilhas, grão-de-bico (deixar de molho por 6h antes do preparo, para evitar gases e dores abdominais).
	<b>Proteína animal</b>	Frango, porco, peixe, vaca e ovo. Cozimento atento e demorado.
	<b>Hortaliças (verduras e legumes)</b>	Cenoura, beterraba, abóbora, chuchu, vagem, beringela, pimentão, repolho, brócolis, quiabo, espinafre, couve, couve-flor.

**Obs.:** o peixe e o ovo devem iniciar a partir de 06 meses. No caso do peixe, atentando-se sempre para presença de espinhos, oferecendo pequenas porções, ¼ do ovo cozido, observando possíveis reações alérgicas.

# Como devo preparar as refeições do meu bebê?

## Higiene dos alimentos

Enquanto o aleitamento materno exclusivo protege as crianças contra infecções, a introdução de outros alimentos pode causar infecções quando eles são preparados com falta de cuidado e higiene. Os alimentos oferecidos às crianças devem ser preparados pouco antes do consumo, nunca oferecer sobras de uma refeição, mesmo que limpas. Para evitar a contaminação dos alimentos e a transmissão de doenças causadas por alimentos, a pessoa responsável pelo preparo das refeições deve lavar bem as mãos com água e sabão toda vez que for preparar ou oferecer o alimento à criança. Para os vegetais que forem consumidos crus e/ou com casca recomenda-se:

- **Lavar em água corrente, esfregando bem toda a superfície das frutas, verduras e legumes. As folhas devem ser lavadas uma a uma.**

Deve-se cozinhar todos os alimentos, principalmente as carnes, somente em água e tempero. Após tudo cozido, o óleo deve ser adicionado cru na finalização do prato (óleo de girassol ou azeite extravirgem).

Os legumes e hortaliças devem, preferencialmente, ser cozidos no vapor, mantendo assim suas características nutricionais.

A partir de um ano de idade, quando já se utiliza alimentos da família, não deve ser acrescentado sal no prato, apenas o que é utilizado para toda a família; evitar excessos. Importante: com a introdução dos alimentos complementares é importante que a criança receba água nos intervalos das refeições.

### **ATENÇÃO!**

Não oferecer açúcares simples, doces, biscoitos/bolachas, bebidas industrializadas até o final do segundo ano.

## **Quando posso dar sucos para o meu bebê?**



Os sucos, mesmo sendo naturais, não são permitidos para menores de 1 ano, pois possuem alta concentração de açúcar, contribuindo para o aumento no consumo de calorias, elevando a glicemia, favorecendo o aparecimento da obesidade, e o desenvolvimento de cárie dentária.

## **E o mel, quando posso oferecer?**



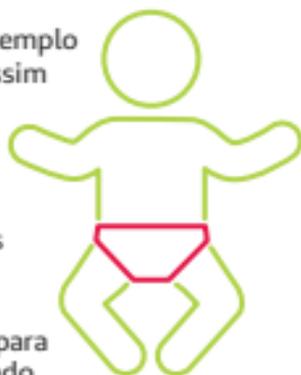
O consumo de mel deve ser evitado no primeiro ano de vida, pois apresenta grandes chances de estar contaminado, podendo provocar o Botulismo, isto porque o sistema digestório do bebê é imaturo e não consegue se defender adequadamente, essa defesa será adquirida a partir do seu primeiro ano de vida.

### **ATENÇÃO!**

Em média, são necessárias de 8 a 15 exposições aos alimentos para que ele seja plenamente aceito pela criança.

## Como posso estimular os bons hábitos alimentares no meu bebê?

No desenvolvimento dos filhos, o exemplo que vem dos pais é fundamental. É assim também com a alimentação, por esse motivo é muito importante que a família desfrute de bons hábitos alimentares, com horários regulares para as refeições, escolha de produtos saudáveis.



Os pais devem ser os facilitadores para os bebês na hora da alimentação, agindo com paciência, proporcionando um ambiente tranquilo e sem a utilização de estratégias punitivas, de trocas ou distrações para a criança se alimentar.

**E lembre-se: a introdução alimentar é a fase crucial e determinante para que seu bebê cresça e se desenvolva de forma saudável, adquirindo bons hábitos capazes de perdurar por toda sua vida.**

### REFERÊNCIAS:

Saúde da Criança: Nutrição Infantil, Aleitamento Materno e Alimentação Complementar – Ministério da Saúde.

Manual de alimentação – da infância à adolescência.  
Departamento de Nutrologia. Sociedade Brasileira de Pediatria.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



**unimed**[bauru.com.br](http://bauru.com.br)

ANS Nº 3.006.5-0