



Manual de informações nutricionais para a Maternidade do Hospital da Beneficência Portuguesa de Teresópolis

Estágio em Nutrição materno infantil



UFRJ
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO DE JANEIRO



RECOMENDAÇÕES

O Ministério da Saúde e Organização Mundial da Saúde recomendam:

- 1) Aleitamento iniciado na primeira hora de vida
- 2) Manter o aleitamento exclusivo até os primeiros 6 meses de vida
- 3) Amamentar até 2 anos de vida ou mais (se possível).

BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO MATERNO

- 1) Oferta de nutrientes e anticorpos que ajudam no desenvolvimento e crescimento da criança
- 2) Previne doenças na infância (diarreia, alergias e infecções respiratórias)
- 3) Na vida adulta, diminui as chances de obesidade e diabetes
- 4) Para a mulher, previne doenças como: câncer de mama, ovário e útero.
- 5) Promove o vínculo afetivo entre a mãe e o bebê
- 6) Menor gasto financeiro, pois as fórmulas infantis são caras
- 7) Estudos mostram que crianças amamentadas por mais tempo estudaram mais, são mais inteligentes e tem chance de conquistar maiores salários

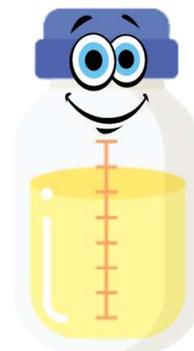
IMPORTANTE: NÃO É RECOMENDADO OFERECER LÍQUIDOS COMO ÁGUA OU CHÁS PARA CRIANÇAS ATÉ 6 MESES DE VIDA. O LEITE MATERNO SUPRE TODAS AS NECESSIDADES DO BEBÊ ATÉ ESSA IDADE.

ESTOU PRODUZINDO POUCO LEITE, MEU LEITE É FRACO?

Não, o seu leite não é fraco! O leite materno tem todos os nutrientes essenciais para o desenvolvimento da criança

É normal que nos primeiros dias após o nascimento você produza pouco leite. Mas, conforme seu bebê for mamando, você produzirá mais leite.

Fases do Leite Materno



Colostro

Primeiros 5 dias

Aparência

Transparente ou Amarelo

Composição

Proteínas, imunoglobulinas

(anticorpos)



Leite de Transição

6º e 15º dia

Aparência

Mais volumoso

Composição

Menos proteínas, mais gorduras e carboidratos



Leite Maduro

A partir do 25º dia

Aparência

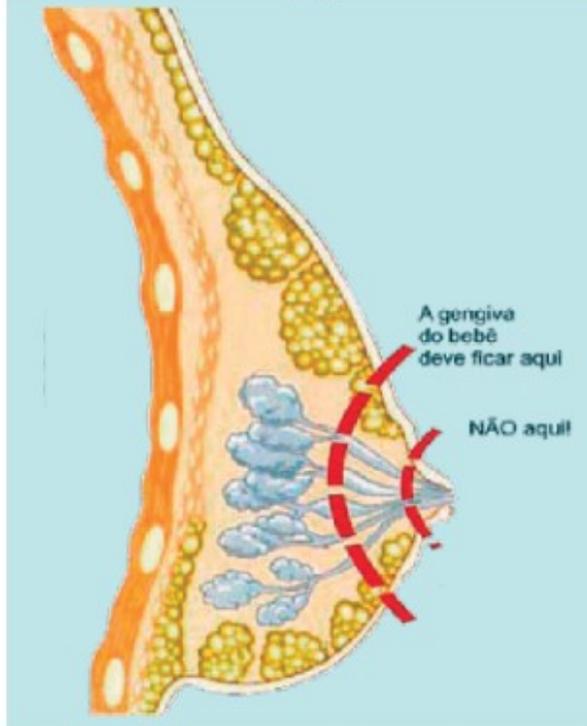
Consistente e Esbranquiçada

Composição

Gorduras e Nutrientes

PEGA CORRETA

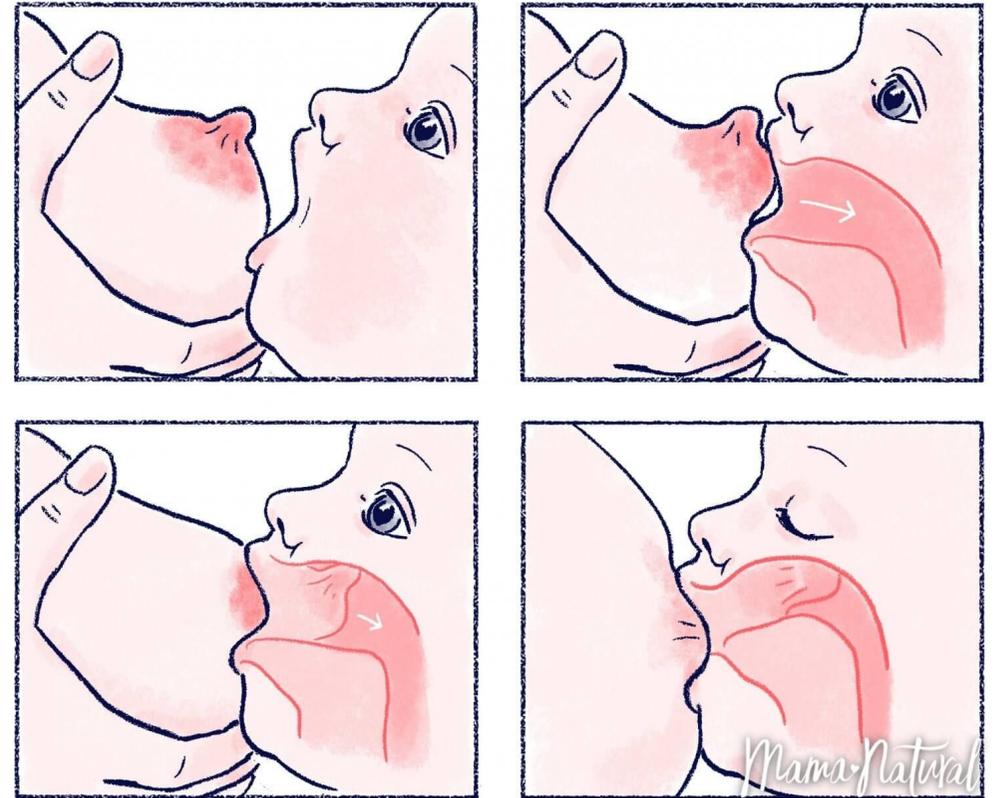
Figura 2 – Local da pega correta do bebê



Fonte: BRASIL (2009b).

Quando o bebê pega a mama adequadamente – o que requer uma abertura ampla da boca, abocanhando não apenas o mamilo, mas também parte da aréola, forma-se um lacre perfeito entre a boca e a mama.

Uma posição errada da mãe e/ou do bebê na amamentação dificulta o posicionamento correto da boca do bebê em relação ao mamilo e à aréola, resultando no que se denomina de “má pega”. A má pega dificulta o esvaziamento da mama, podendo levar a uma diminuição da produção do leite. Muitas vezes, o bebê com pega inadequada não ganha o peso esperado apesar de permanecer longo tempo no peito.



POR QUE É IMPORTANTE QUE O BEBÊ MAME ATÉ ESVAZIAR A MAMA?

O leite do final da mamada tem mais energia para o seu bebê se sentir alimentado e não sentir fome rápido. O leite do final da mamada é muito importante para o crescimento e desenvolvimento do seu bebê. Por isso, é importante oferecer as duas mamas até o esvaziamento de cada uma delas.

Figura 4 – Posição da Mãe – a mãe escolhe uma posição



Fonte: BRASIL (2009b).

Pontos-chave do posicionamento adequado

1. Rosto do bebê de frente para a mama, com nariz na altura do mamilo;
2. Corpo do bebê próximo ao da mãe;
3. Bebê com cabeça e tronco alinhados (pescoço não torcido);
4. Bebê bem apoiado.

Pontos-chave da pega adequada

1. Mais aréola visível acima da boca do bebê;
2. Boca bem aberta;
3. Lábio inferior virado para fora;
4. Queixo tocando a mama.

QUANTAS VEZES MEU BEBÊ DEVE MAMAR POR DIA?

Nos primeiros meses é normal o seu bebê mamar sem horários regulares.

Não restrinja os horários das mamadas e ofereça seu leite em **livre demanda**. Ou seja, amamente sempre que seu bebê der sinais de que quer mamar.

COMO VOU SABER QUE MEU BEBÊ QUER MAMAR?

Sinais de fome do bebê

POUCA FOME

- Fica agitado
- Abre a boca
- Vira a cabecinha procurando o seio

MUITA FOME

- Se estica todo
- Começa a mexer mais
- Coloca a mão na boca

MUITA FOME ME ACALME PRIMEIRO

- Choro
- Movimentos muito agitados
- Começa a ficar com o rosto vermelho

© State of Queensland (Queensland Health) 2012

QUAL DEVE SER A DURAÇÃO DE CADA MAMADA?

É importante oferecer as duas mamas, até sentir que elas estão vazias.

ESTOU AMAMENTANDO, COMO DEVE SER A MINHA ALIMENTAÇÃO?

- Dieta variada: pães, arroz, feijão, legumes, verduras e frutas
- Consumir 3 ou mais porções de derivados do leite por dia (queijos e laticínios)
- Consumir frutas e vegetais ricos em vitamina A (vegetais verde escuro, amarelos ou alaranjados)
Ex: Cenoura, manga, mamão, brócolis, agrião e espinafre.
- Beber bastante água
- Consumir café e chás com moderação
- Evitar o excesso de açúcar e alimentos industrializados

SUGESTÕES DE REFEIÇÕES SEGUNDO O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA:

CAFÉ DA MANHÃ



Café com leite, bolo de milho e melão



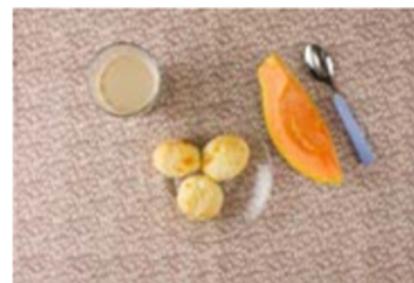
Leite, cuscuta, ovo de galinha e banana



Café, pão integral com queijo e ameixa



Café com leite, tapioca e banana



Café com leite, pão de queijo e mamão



Suco de laranja natural, pão francês com manteiga e mamão



Café com leite, bolo de mandioca, queijo e mamão



Café com leite, cuscuta e manga

É IMPORTANTE MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ADEQUADA, POIS OS NUTRIENTES E VITAMINAS QUE VOCÊ CONSUME ATRAVÉS DA SUA ALIMENTAÇÃO TAMBÉM SERÃO PASSADOS PARA O SEU BEBÊ ATRAVÉS DO LEITE MATERNO, EVITE ALIMENTOS COM MUITO AÇÚCAR OU ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS.

ALMOÇO



Arroz, feijão, coxa de frango assada, beterraba e polenta com queijo



Arroz, feijão, omelete e jiló refogado



Feijoado, arroz, vinagrete de cebola e tomate, farofa, couve refogada e laranja



Salada de tomate, arroz, feijão, bife grelhado e salada de frutas



Alface, arroz, lentilha, pernil, batata, repolho e abacaxi



Alface, tomate, feijão, farinha de mandioca, peixe e cocada



Arroz, feijão, angu, abóbora, quiabo e mamão



Alface e tomate, arroz, feijão, berinjela e suco cupuaçu

JANTAR



Arroz, feijão, fígado bovino e abobrinha refogada



Salada de folhas, arroz, feijão, ovo e maçã



Sopa de legumes, farinha de mandioca e açaí



Salada de folhas, macarrão e galleta



Arroz, feijão, coxa de frango, repolho, moranga e laranja



Alface, tomate, arroz, feijão, omelete, mandioca de forno



Arroz, feijão, peito de frango, abóbora com quiabo e compota de jenipapo



Arroz, feijão, carne moída com legumes

REMOLHO DO FEIJÃO

Se você consome feijão com frequência, é importante fazer ele adequadamente para evitar gases. O feijão contém algumas substâncias que podem gerar gases e desconforto e por isso precisam ser retiradas antes do cozimento do alimento.

Outros alimentos como: grão de bico, lentilha e ervilha também precisam passar por esse processo de remolho.

Como fazer o remolho?

1. Coloque as leguminosas (feijão, grão de bico, lentilha etc.) em uma peneira e lave em água corrente;
2. Transfira os grãos limpos para um recipiente e cubra com água. É importante que todos os grãos estejam cobertos;
3. Cubra o recipiente e deixe descansar por 24 horas; troque a água a cada 4h ou 6h.
4. Passado o tempo, enxague bem os grãos e é só colocar o grão na panela para o cozimento e aproveitar todos os benefícios já listados a cima.

Lembre-se: a água do remolho não deve ser reutilizada!

Referências:

1. Ministério da Saúde. Cadernos de Atenção Básica – Aleitamento materno e Alimentação Complementar 2ª Edição, 2015.
2. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira 2ª Edição, 2014.
3. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para crianças Brasileiras Menores de 2 anos, 2019.