



OS DEZ PASSOS PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DA CRIANÇA MENOR DE 2 ANOS

**INSTRUMENTO DE APOIO AO
TRABALHO DOMICILIAR DO
AGENTE COMUNITÁRIO DE SAÚDE**

Como utilizar este material

1. Conheça detalhadamente o seu conteúdo.
2. Veja nas páginas 3 e 4 deste álbum, o que fazer em todas as visitas e como aconselhar à mãe.
3. Utilize o álbum para promover a alimentação da criança em todas as visitas realizadas para as mães de crianças menores de 2 anos.
4. Use-o bem. Utilize em todas as visitas todas as páginas cujo conteúdo for pertinente à idade da criança e situação de risco encontrado no domicílio.
5. Em todas as visitas avalie a alimentação da criança.
6. Repasse as mensagens educativas específicas para cada faixa etária, exatamente como estão escritas, lendo-as para a mãe, de forma clara e pausada. Estas são mensagens que já foram testadas com as mães e que provaram serem efetivas para que elas coloquem em prática as recomendações contidas nos Dez Passos para a Alimentação Saudável da Criança menor de 2 anos do Ministério da Saúde/Organização Panamericana da Saúde.
7. Repita, da mesma forma, a mesma mensagem em cada visita subsequente, até que a mãe consiga fazer todas as recomendações contidas em cada mensagem. Repassando assim, como estão escritas, é grande a possibilidade de que a maioria das mães comece a praticá-las já no mês seguinte após ouvir a mensagem pela primeira vez.
8. Em cada visita, após avaliar a alimentação da criança, pergunte à mãe se ela lembra o que você recomendou, peça para dizer o que lembra, pergunte se está conseguindo fazer a recomendação e com qual frequência está fazendo. Pergunte se ela está tendo alguma dificuldade com a recomendação repassada e reforce a orientação.
9. Se na segunda visita a mãe ainda não começou praticar a recomendação ou continua tendo muita dificuldade para praticá-la, reforce a orientação, elogie tudo de positivo que ela já faz para a criança, e dê apoio. Encoraje-a a praticar com você a recomendação dada e visite-a outra vez em no máximo 15 dias para ver como ela está indo com a recomendação dada e dê-lhe apoio.
10. Se na terceira visita a mãe não conseguiu fazer nenhum progresso, encaminhe-a ao pediatra para monitoramento mais detalhado da saúde da criança, mais reforço para a orientação e investigação de algum outro tipo de problema com a criança e/ou sua família.
11. Em todas as visitas verifique se a mãe está tendo algum comportamento de risco para a nutrição da criança e atue como orientado neste álbum ou conforme orientação do PSF.
12. Coloque o álbum de frente para a mãe somente na hora de mostrar as fotos com a mensagem a ser repassada. Ao usar uma foto, coloque-a bem de frente para a mãe e de acordo com o tema que esteja falando. Se usar uma foto onde há algum texto, fique ao lado da mãe e vá falando o conteúdo enquanto ela olha a foto.
13. Em todas as visitas aprenda com a mãe. Estimule-a a comentar sobre como está alimentando a criança e como vai a prática que você recomendou na visita anterior.
14. Use sempre as ilustrações e o texto do material para reforçar o que a mãe não está conseguindo praticar.
15. Estimule-a a usar a cartilha das mães. Quando necessário, leia para ela alguns trechos da cartilha durante a sua visita.
16. Sempre fale com a mãe de forma clara e pausada e use palavras que ela entenda. Não a julgue nem a critique. Elogie o que ela já faz de bom para a sua criança.
17. Se a mãe tem dificuldade, dê apoio prático. **Ajude a mãe a fazer a recomendação até que ela aprenda a fazer sozinha.**
18. Se você, agente de saúde, conseguir fazer tudo conforme a orientação acima, a maioria das mães poderá aprender e praticar corretamente a alimentação complementar de suas crianças menores de 2 anos.

NUNCA FAÇA A MÃE SE SENTIR FORÇADA A PRATICAR UMA RECOMENDAÇÃO. RESPEITE AS CARACTERÍSTICAS, REALIDADE DE VIDA E ALGUMA LIMITAÇÃO QUE A MÃE TENHA.

Ações em todas as visitas

Construa uma relação de confiança e estabeleça um bom relacionamento com a mãe e a criança. Chame a mãe e a criança por seus nomes.

Pergunte primeiro à mãe como está a saúde dela e depois, como está a saúde do bebê.

Pese a criança e registre o peso na curva de crescimento da criança.

Identifique se há condutas de risco para agravos nutricionais.

Pergunte sobre a alimentação da criança e oriente segundo a idade.

Faça o aconselhamento sobre a alimentação de forma apropriada.

Se necessário, revisar e avaliar os resultados de ações tomadas/sugeridas na visita anterior para corrigir alguma situação.

Conclua sempre com mensagem positiva.

Promova o desenvolvimento da criança através da interação amorosa mãe-criança.

Se necessário, tome as condutas sobre as ações de diarreia/sinais de perigo e outros sinais de doença e encaminhe à unidade de saúde.

Observe a higiene do ambiente e se a criança parece limpa e bem cuidada, se necessário oriente à mãe.

Verifique se há mamadeiras com restos de alimentos, ou se há mamadeiras estocadas em isopor ou de outra forma.

Ao sair registre pontos sobre os quais planeja falar com seu supervisor.

Como se relacionar com as mães e suas crianças

- Chame a mãe e o seu bebê pelo nome.
- Mantenha uma atitude amigável.
- Gaste um pouco de tempo conversando sobre assuntos gerais de interesse das mães.
- Crie um ambiente de alegria e descontração.
- Tenha em mente que é a mãe e não você quem toma a decisão de fazer pela criança.
- Acredite no potencial das mães de querer e poder mudar para melhor.
- Invista na mãe ou em quem cuida da criança.
- Não hesite em dar ajuda prática e suporte afetivo às mães.
- Favoreça o relacionamento afetivo mãe-filho. Ajude-as a expressar o afeto para suas crianças.
- Estimule as mães a serem cuidadosas.
- Estimule-as a usar o seu potencial para adotar práticas mais favoráveis para o cuidado da sua criança.
- Conquiste a confiança e o respeito das mães e suas famílias.
- Valorize os costumes, crenças e modos de ser das mães que favoreçam a execução de práticas adequadas de cuidados infantis.
- Dê suporte às mães nos momentos difíceis da família.
- Elogie os pontos positivos.

Como dar aconselhamento às mães de forma efetiva

- Ouça as mães e aprenda sobre sua linguagem, crenças, qual o problema de saúde da criança que a aflige, e sua realidade de vida.
- Entenda a realidade das mães para identificar quais recomendações mais viáveis de serem praticadas por elas.
- Repasse as mensagens padronizadas específicas por idade, reforce os pontos que a mãe não começou a praticar ou que está tendo mais dificuldade de praticar com sucesso.
- Evite atitudes e palavras de críticas e julgamento.
- Evite repassar mais de 3 a 5 recomendações em uma mesma visita. Isto será demais para a mãe.
- Motive, dê uma boa razão positiva para a mãe praticar a recomendação que você está repassando.
- Fale com as mães na medida do entendimento delas, e de maneira clara e pausada.
- Use as expressões verbais e linguagem que as mães conheçam.
- Reforce a autoconfiança das mães.
- Elogie o que ela já faz de bom para sua criança e as mudanças positivas que ela introduziu.
- Dê orientação prática sobre a preparação de alimentos para a criança. Faça junto com a mãe até que ela aprenda a fazer sozinha.

Como avaliar a alimentação da criança de 0 a 5 meses e 29 dias

Pergunte a mãe: *(leia a pergunta do mesmo jeito que está escrito abaixo).*

- **Sobre a amamentação:**

Como você e o bebê estão indo com a amamentação?

Com que frequência o bebê é amamentado?

Alguma dificuldade ou problema com a amamentação?

Se não há problema, elogie a mãe.

Se há algum problema, pergunte: **Qual é o problema?**

- **Sobre água, chá, suco:**

A senhora alguma vez dá para o bebê

- água?

- chá?

- suco?

- outros alimentos?

- Observe se na casa existe mamadeira ou chuquinha ou chupeta.
- Agora use como apoio a foto correspondente à criança de 0 a 5 meses e 29 dias (pág. 7) para ajudar a mãe a aprender e a se lembrar do que você fala. Enquanto mostra a foto, leia para a mãe a **mensagem educativa** (pág. 6).
- Fale assim: **Até os 6 meses dê somente o peito ao seu bebê...**

Se a MÃE tem algum dos seguintes comportamentos de risco, atue adequadamente e marque visita em no máximo 15 dias

- Estiver dando água/ chá/ sucos/ outro leite/ mamadeiras/chupetas.
- Parou de amamentar.
- Está com mamilos doloridos.
- Está com os seios ingurgitados.
- Pensa que não tem leite suficiente/tem pouco leite.
- Diz que o bebê chora muito e parece ter fome o tempo todo.
- Acha que seu leite é fraco/sua dieta é fraca.
- Diz que está cansada demais.
- Não está confiante (a ação para ter sucesso na amamentação deve envolver outros membros da família/vizinhas que possa ajudá-la).
- Acha que o bebê não ganhou peso suficiente.
- Diz que o bebê se recusa a mamar.
- Está trabalhando fora.
- Está dando leite artificial.

Fale exatamente assim com a mãe do bebê menor de 6 meses

■ *Até os 6 meses dê somente o peito ao seu bebê:*

Dê somente leite de peito, todas as vezes que ele quiser, tiver fome ou sede. O leite de peito é forte, mata a sede e sustenta o bebê.

Bebê, desde novinho até os 6 meses, **não precisa beber outros líquidos.**

Evite dar mamadeira ou chupa com leite artificial ou água, chá, sucos, e não dê nenhum bico ou chupeta.

Mamadeiras atrapalham a amamentação e o bebê ficará em maior risco de adoecer. Ele pode ter diarreia, ter desnutrição, ficar magro, bem fraquinho e até morrer.

Se em cada mamada você dá de mamar nos dois seios, só passe para o segundo seio quando o bebê tiver esvaziado bem o leite do primeiro seio que ele sugou. O leite do início da mamada é rico em água e mata a sede do bebê, e o leite do final da mamada é rico em energia e engorda o bebê. Ele necessita do leite inicial e final.

■ *Para as mães que estão dando água, chá, suco ou outros líquidos, fale assim:*

Se seu bebê é pequenino e você já está usando alguma mamadeira ou chupa para dar água, chá ou sucos, mas quiser dar só o peito, ainda tem jeito: Dê sempre o peito e aumente o número de vezes que o bebê mama no peito. Deixe de dar mamadeira ou chupa porque isso atrapalha a amamentação, pode dar diarreia e deixar o bebê fraco e desnutrido.

Fazendo assim, você está ajudando o seu bebê a crescer forte e saudável.

■ *Para as mães de crianças menores de 3 meses e que estão dando leite artificial, fale assim:*

Se você estiver usando mamadeira para dar outro leite artificial, mas gostaria de dar só o peito, você também pode. Eu lhe ajudarei a fazer isto aos poucos e vou acompanhar o crescimento do seu bebê, pelo menos uma vez por semana.

Dê o peito com mais frequência e vá diminuindo gradativamente o leite artificial. É preciso dar um tempinho para que o peito reassuma a produção de leite suficiente para as necessidades da criança. Lembre-se que quanto mais o bebê mama, mais leite o peito produz.

LEMBRE-SE

Bebê menor de 6 meses que mama só no peito fica mais perto do coração da mãe, cresce forte e saudável, e está protegido contra a diarreia e desnutrição. Ele não precisa de nenhuma mamadeira, nem de chupeta. Fazendo assim, você está ajudando o seu bebê

OBSERVAÇÃO:

- Mostre a mãe à página da cartilha dela, onde está escrito a mensagem que você acabou de dizer e diga que ela poderá voltar a ler quando tiver alguma dúvida.
- Fale sobre a curva de crescimento (direção e significado) de crianças que mamam no peito.

Alimentando o bebê de 0 a 5 meses e de 29 dias



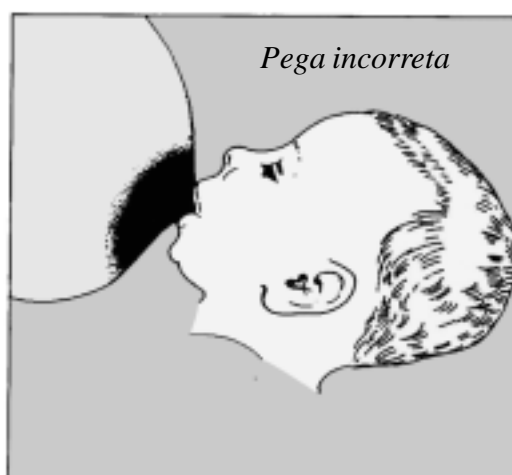
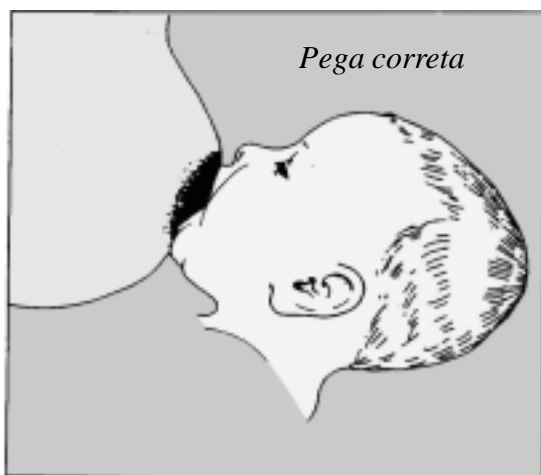
Bebê menor de 6 meses que mama só no peito fica mais perto do coração da mãe, cresce forte, bem nutrido, saudável e está protegido contra a diarreia e desnutrição.

Sobre o que conversar/discutir com a mãe do bebê menor de 6 meses

- A curva de crescimento (direção e significado).
- Amamentação (dar apenas leite materno tão freqüente quanto a criança queira, dia e noite).
- Estimule a mãe a voltar ao aleitamento materno exclusivo quando estiver dando outros líquidos ou alimentos, principalmente se o bebê for menor de 3 meses.
- Pergunte se tem alguma dúvida ou dificuldade com a amamentação e ajude a mãe a solucionar a dificuldade encontrada.
- Se necessário, mostre a ilustração da pega correta e ensine à mãe como conseguí-la.
- Quando necessário, encaminhe a mãe para um profissional da unidade de saúde ou banco de leite.
- Se o bebê já tiver sido totalmente desmamado e não houver possibilidade de relactação, verifique e ensine sobre a preparação correta de leite artificial, como dar em copo e como manter o alimento livre de contaminação (aprenda com seu supervisor a fazer a diluição correta de leites e preparação de mingau para ensinar corretamente a mãe).

Como orientar a pega correta?

Mostre a mãe à figura da pega correta e incorreta e oriente a pega adequada:



Fonte: OMS/UNICEF, 1997.

Na pega correta o bebê:

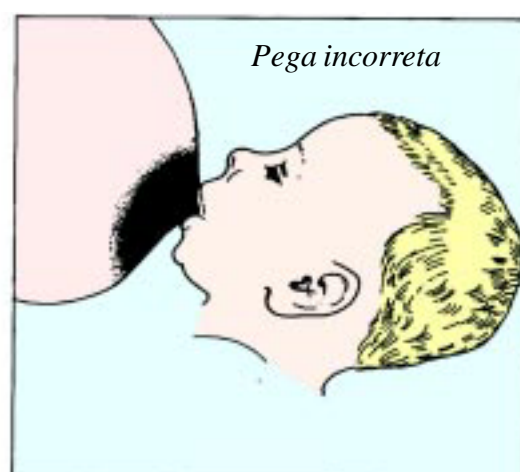
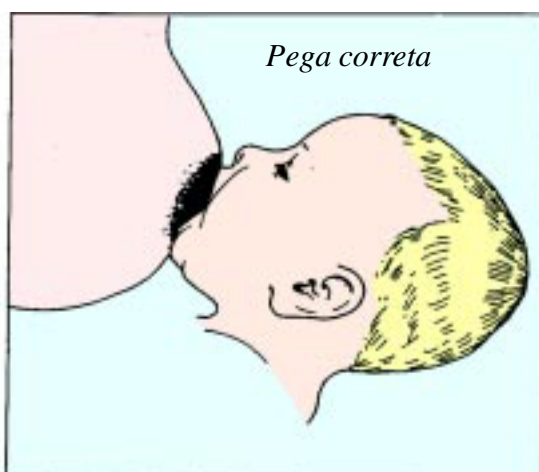
- Encosta o queixo no seio da mãe.
- Tem a boca bem aberta.
- Vira o seu lábio inferior para fora.
- Pega na aréola e não apenas no bico e a aréola está mais visível acima da boca do que abaixo.

Orientando a pega correta



Na pega correta o bebê:

- Encosta o queixo no seio da mãe.
- Tem a boca bem aberta.
- Vira o seu lábio inferior para fora.
- Pega na aréola e não apenas no bico.
- A aréola está mais visível acima da boca do que abaixo.



Fonte: OMS/UNICEF, 1997. Adaptado em cores.

Como avaliar a alimentação do bebê de 6 a 11 meses e 29 dias

Pergunte

Sobre o aleitamento materno:

- Como você e o bebê estão indo com a amamentação?
- Com que frequência o bebê mama? Estimule a manter a amamentação até pelo menos os 2 anos de idade e não substituir as refeições pelo leite materno.
- Alguma dificuldade /problema? Se sim, qual?
 - Se não há problema: elogie a mãe.
 - Se há algum problema: Qual? Ajude-a solucioná-lo.

Sobre outros alimentos:

- Você já introduziu outros alimentos? Se sim: Quais alimentos você está dando? De qual modo dá os alimentos? Quantas vezes ao dia você dá outros alimentos além do peito para a criança? Quanto tempo depois de preparar o alimento você o oferece para a criança? Quando a criança come deixa algum resto no prato?

Sobre misturas e variedade de alimentos complementares:

- Você coloca os alimentos no prato da criança misturados ou separados?
- Quais alimentos comumente você dá à criança no almoço? E no jantar?
- Dá folhas verdes no almoço? E no jantar? Se sim, quais? Com qual frequência?
- Dá legumes no almoço? E no jantar? Se sim, quais? Com qual frequência?
- Você dá frutas? Se sim, quais? Com qual frequência?
- Você dá carne, frango, peixe, ovos, fígado? Se sim, com qual frequência?

Converse/discuta com todas as mães de bebês de 6 a 11 meses e 29 dias sobre:

- Curva de crescimento.
- Quais alimentos ela deve dar e como aumentar gradualmente a consistência, a quantidade e variedade desses alimentos.
- Como misturar os alimentos complementares.
- Para crianças de 6 a 8 meses amamentadas, dar alimentos complementares 2 a 3 vezes ao dia além do peito. Crianças de 9 a 11 meses amamentadas, dar alimentos complementares 3 a 4 vezes ao dia além do peito. Crianças de 6 a 11 meses totalmente desmamadas dar alimentos complementares 5 vezes ao dia.
- Alimentar com uma colher pequena.
- Continuar a amamentar a criança até os 2 anos.
- Não dar restos/ sobras de alimentos.
- Não estocar alimentos já preparados por mais de 2 horas.
- Como evitar dar alimentos estocados ao bebê.

E se a MÃE tem algum dos seguintes comportamentos de risco, atue e visite-a novamente em no máximo 15 dias.

- Parou de amamentar (o aconselhamento depende, se foi há alguns dias atrás ou há várias semanas).
- Está usando mamadeira (desaconselhe o uso).
- Gosta de dar sopa (recomende alimentos da família modificados e com consistência adequada. Desaconselhe sopa e mingau ralo).
- Estoca alimento já preparado (desaconselhe).
- Acredita que feijão dá diarreia (explique e oriente o uso).
- Acredita que óleo dá diarreia (explique a necessidade, pode sugerir margarina).
- Diz que a bagunça feita pela criança é demais (apoie e dê dicas práticas sobre como alimentar o bebê).
- Diz que o bebê cospe o alimento e ela acha que ele não gosta (leia para ela o texto na cartilha das mães).
- Diz que o bebê gosta de segurar o alimento por si mesmo (encorajar, reforçar a confiança da criança/estimular a coordenação motora).
- Diz que o bebê faz manha para comer (dê dicas para encorajamento).
- Diz que o bebê está doente e tem falta de apetite (recomende dar os alimentos favoritos da criança, a consistência pode ser pastosa para facilitar, dar refeições freqüentes, encorajar a criança a comer e usar diferentes alternativas para interessá-la no alimento).
- Algum outro comportamento de risco que você identificou durante a avaliação da alimentação do bebê.

Para mães de bebês que mamam no peito, com idade de 6 a 11 meses e 29 dias, fale exatamente assim:

Quando seu bebê tem mais de 6 meses, ele está crescendo muito e precisa comer outros alimentos porque o leite de peito sozinho já não dá mais conta de alimentar bem o seu bebê.

Além do peito, dê outros alimentos 3 vezes ao dia, assim que terminar de prepará-los.

Evite dar sopas. Ao invés disso, dê no almoço e no jantar alimentos da família, bem cozidos, amassados, feitos com pouco sal e sem pimenta porque sustentam mais o bebê.

Dê arroz, feijão, folhas verdes escura, outras verduras e legumes amarelo alaranjados, que sustentam mais a criança. Se possível, junte ovo ou um pedacinho de carne, ou frango, ou fígado, ou peixe.

Não troque essas refeições pelo leite de peito.

Dê também, uma vez ao dia uma fruta amassada.

O bebê deve comer até que esteja satisfeito e não queira mais.

Use copo, prato e colher em vez de mamadeira para alimentá-lo.

Mamadeira é difícil de limpar. Micróbios podem se esconder em mamadeiras, bicos, alimentos que não são frescos, restos de alimentos e água suja. Isto pode causar diarreia em seu bebê.

Usar copo, prato e colher leva tempo e paciência, mas vale a pena. Fazendo isso, você pode dar um **alimento mais grosso, mais limpo e mais nutritivo.**

O bebê gosta, merece e deve ser alimentado só com alimentos limpos e frescos.

Use água limpa (filtrada ou fervida) e não dê restos de alimentos.

Proteja o seu bebê contra a diarreia e o ajude a crescer forte e saudável.

Bebê que mama no peito e come mais três refeições por dia, cresce bem nutrido e saudável.

SAIBA E LEMBRE-SE

A Organização Mundial da Saúde e o Ministério da Saúde recomendam que o número de refeições de alimentos complementares ao dia seja:

Para crianças amamentadas:

Em média, 3 refeições de alimentos complementares por dia.

- 2 a 3 vezes ao dia, dos 6 aos 8 meses de idade.

- 3 a 4 vezes por dia, dos 9 aos 11 meses.

Deixe que a criança coma até ficar satisfeita e não queira mais.

OBSERVAÇÃO:

Mostre à mãe a página da cartilha onde está escrito a mensagem que você acabou de dizer. Diga que ela poderá voltar a ler quando tiver alguma dúvida.

Como alimentar os bebês de 6 a 11 meses e 29 dias, e que mamam no peito



As crianças de 6 a 8 meses de idade amamentadas, devem receber 2 a 3 refeições de alimentos complementares ao dia, além do leite materno.

As crianças de 9 a 11 meses de idade amamentadas, devem receber 3 a 4 refeições de alimentos complementares ao dia, além do leite materno.

DEIXE QUE A CRIANÇA COMA ATÉ FICAR SATISFEITA E NÃO QUEIRA MAIS.

Para mães de bebês de 6 a 11 meses e 29 dias e que não mamam no peito, fale exatamente assim:

Como o bebê não mama mais no peito o crescimento dele vai depender totalmente do alimento complementar que lhe é dado. Assegure a frequência, a quantidade e a qualidade, inclusive a higiene dos alimentos.

Dê alimentos ao seu bebê pelo menos 5 vezes ao dia, de copo, prato e colher em vez de mamadeira.

Dê no almoço e no jantar **a mesma comida da família, feita com pouco sal e sem pimenta. Junte diariamente folhas verdes escuras, outras verduras e legumes coloridos. Se possível, junte ovo ou um pedacinho de carne, ou de frango, ou fígado, ou peixe.**

Dê, pelo menos 1 vez ao dia, **frutas e outras comidas caseiras.**

Não troque essas refeições por leite ou mingau. Dê leite ou mingau apenas 2 a 3 vezes ao dia.

Deixe **o bebê comer até que ele não queira mais.** Encoraje-o a comer em seu próprio pratinho. **Faça-lhe companhia e observe-o enquanto come.** Assegure-se que ele não tenha fome. **Não o deixe ficar sem comer por períodos muito longos.** Também não force a alimentação.

Evite atrapalhar o apetite e a nutrição dele dando café, balas, refrigerantes, enlatados, salgadinhos e outras guloseimas. Isto não alimenta o bebê.

O bebê gosta, merece e deve ser alimentado só com alimentos limpos e frescos.

Use água limpa (filtrada ou fervida) e não dê restos de alimentos.

Proteja o seu bebê contra a diarreia e o ajude a crescer forte e saudável.

SAIBA E LEMBRE-SE

A Organização Mundial da Saúde e o Ministério da Saúde recomendam que o número de refeições de alimentos complementares ao dia seja:

**Para crianças não amamentadas:
5 vezes ao dia**

**DEIXE QUE A CRIANÇA COMA ATÉ
FICAR SATISFEITA E NÃO QUEIRA MAIS**

Como alimentar o bebê com idade de 6 a 11 meses e 29 dias e que não mama no peito



As crianças de 6 a 11 meses de idade não amamentadas, devem receber 5 refeições de alimentos complementares ao dia.

DEIXE QUE A CRIANÇA COMA ATÉ FICAR SATISFEITA E NÃO QUEIRA MAIS.

Como avaliar a alimentação da criança de 12 a 23 meses e 29 dias

- Pergunte sobre o aleitamento materno: Como você e o bebê estão indo com a amamentação?
- Com que frequência o bebê mama? Alguma dificuldade/problema?
- Pergunte sobre os alimentos complementares: Quais alimentos você dá? Com que frequência?
- Com qual consistência? Qual o modo de alimentar? Quando prepara e quanto tempo depois de preparado dá à criança?
- Que quantidade de alimentos complementares dá à criança?
- Como sabe que a criança tem fome/está satisfeita? Faz alguma coisa para encorajá-la a comer?
- Se a criança está/esteve doente, ou está convalescente use as perguntas da seção correspondente sobre criança doente (pág. 26).

E se a mãe

têm algum dos comportamentos de risco a seguir, atue adequadamente e priorize nova visita em no máximo 15 dias.

- Não introduziu o alimento complementar.
- Ainda não começou a dar os mesmos alimentos da família.
- Não alimenta a criança 5 vezes ao dia.
- Substitui alimentos da família por leite/mingau.
- Dá alimentos estocados por 2 ou mais horas depois de preparados.
- Prática insuficiente de frequência das refeições.
- Dá alimentos complementares de baixa densidade.
- Dá sopa ou mingau ralo ou outro alimento ralo.
- Dá pouco/não dá frutas e/ou vegetais, e/ou alimentos ricos em vitamina A e/ou em ferro diariamente.
- Não varia os alimentos complementares.
- Não mistura corretamente os alimentos complementares.
- Não dá lanchinhos nutritivos e diz que dá regularmente doces, salgadinhos, conservas, etc.
- Dá os alimentos complementares de mamadeira ao invés de prato, colher e copo.
- Não tem boas práticas de higiene dos alimentos da criança.
- Usa mamadeira e diz que não sabe porque a criança tem diarreia frequente.
- Refere que a criança não cresce, e/ou come principalmente leite e/ou mingau, e/ou está magra/desnutrida, e/ou tem diarreia frequente e não sabe porquê.
- Diz que a família é muito pobre, tem recursos limitados e dificuldade para comprar alimentos;
- Não parece se lembrar da mensagem educativa repassada.
- Tem dificuldade/ Não consegue praticar todas as recomendações repassadas.

O que conversar/discutir com a mãe sobre o bebê de 12 a 23 meses e 29 dias

- Curva de crescimento da criança.
- Boas misturas de alimentos da família e como fazer para que seja mais fácil para a criança comer.
- Alimentar 5 vezes ao dia.
- Quantidade a ser dada em cada refeição (alimentar até que esteja satisfeita/saciada).
- Se estiver amamentando continuar até os 2 anos.
- Se não estiver amamentando, ensine como preparar leite e mingau.
- Reforçar a alimentação com colher.
- Reforçar a alimentação segura.
- Não estocar alimentos preparados.
- Leia para ela, na cartilha das mães o quadro que fala sobre bons alimentos complementares.

Bons alimentos complementares são aqueles que:

- São limpos e seguros.
 - Não têm micróbios causadores de doenças.
 - Não têm químicos nem toxinas.
- Não têm ossos ou pedaços duros que podem engasgar o bebê.
- Não estão quentes demais ao serem oferecidos à criança.
- Não são apimentados.
- Não são salgados demais e são fáceis para a criança comer.
- A criança gosta de comê-los.
- São ricos em energia, proteína e micronutrientes (vitamina A, ferro, zinco, cálcio, vitamina C e folato).
- Estão disponíveis no local, têm um custo que podem ser comprados pela maioria das mães da comunidade.
- São fáceis de preparar.

Para mães de bebês de 12 a 23 meses e 29 dias, fale exatamente assim:

PARA BEBÊS QUE *MAMAM* NO PEITO

Além do peito, dê outros alimentos ao seu bebê 5 vezes ao dia, de copo, prato e colher ao invés de mamadeira.

Dê no almoço e no jantar a mesma comida da família, feita com pouco sal e sem pimenta. Junte diariamente folhas verdes escuras, outras verduras e legumes coloridos. Se possível, junte ovo ou um pedacinho de carne, ou frango, ou fígado, ou peixe.

Dê também, três vezes ao dia, frutas e outros lanches caseiros, além do almoço e jantar.

Não troque nenhuma dessas refeições pelo leite de peito.

O bebê gosta, merece e deve ser alimentado só com alimentos limpos e frescos.

Use água limpa (filtrada ou fervida) e não dê restos de alimentos.

Proteja o seu bebê contra a diarreia e o ajude a crescer forte e saudável.

Varie a alimentação. Deixe o bebê comer até que esteja satisfeito e não queira mais.

Evite atrapalhar o apetite e a nutrição do seu bebê dando café, balas, refrigerantes, enlatados, salgadinhos e outras guloseimas. Com uma alimentação assim, saudável, seu bebê cresce forte e protegido de doenças e tem mais chance de ser um adulto sadio.

PARA BEBÊS QUE *NÃO MAMAM* NO PEITO

Dê alimentos ao seu bebê pelo menos 5 vezes ao dia, de copo, prato e colher ao invés de mamadeira.

Dê no almoço e no jantar a mesma comida da família feita com pouco sal e sem pimenta. Junte diariamente, folhas verde escuras, outras verduras e legumes coloridos. Se possível, junte ovo ou um pedacinho de carne, ou frango, ou fígado, ou peixe. Dê pelo menos 1 vez ao dia frutas e outro lanche caseiro. Não troque essas refeições por leite ou mingau.

Dê leite ou mingau apenas 2 a 3 vezes ao dia.

Deixe o bebê comer até que ele não queira mais. Evite atrapalhar o apetite e a nutrição dele dando café, balas, refrigerantes, enlatados, salgadinhos e outras guloseimas.

Com uma alimentação assim, saudável, seu bebê cresce forte e protegido de doenças e tem mais chance de ser um adulto sadio.

Como alimentar as crianças de 12 a 23 meses e 29 dias



As crianças de 12 a 23 meses e 29 dias de idade devem receber 5 refeições de alimentos complementares ao dia.

DEIXE QUE A CRIANÇA COMA ATÉ FICAR SATISFEITA E NÃO QUEIRA MAIS.

Como modificar os alimentos da família para o bebê



OS ALIMENTOS DEVEM SER BEM COZIDOS, COM POUCO SAL, SEM PIMENTA. MODIFIQUE OS ALIMENTOS DA FAMÍLIA AMASSANDO COM GARFO, ATÉ FICAR UMA PAPA BEM MACIA, PARA FACILITAR O BEBÊ COMER.

NÃO UTILIZE O LIQUIDIFICADOR.

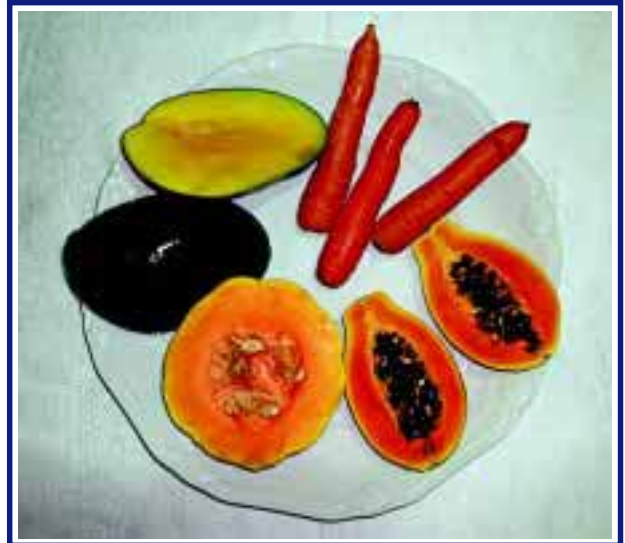


AS CARNES DEVEM SER DESFIADAS OU CORTADAS EM PEQUENOS PEDACINHOS



AS FOLHAS DEVEM SER BEM PICADINHAS COMO SE FOSSEM TEMPERO VERDE.

Como modificar os alimentos da família para o bebê



Adicionar ao prato da criança, um pedacinho de alimento rico em vitamina A.
Exemplos: mamão, cenoura, manga, abóbora.



Adicionar ao prato da criança, um pedacinho de alimento rico em Ferro.
Exemplos: carne vermelha, fígado, miúdo de aves.

Tipos de Alimentos Complementares



Cereais e tubérculos (raízes).
Cereais: arroz, fubá de milho, macarrão.
Raízes: batata, mandioca/ aipim, inhame.



Leguminosas (grãos)
feijão, lentilha, grão de bico, ervilha, soja.



Alimentos de origem animal:
carne de boi, peixe, ovos, fígado de galinha, fígado de boi, leite.



Frutas: banana, melancia, laranja, mamão, abacate, melão, goiaba.

Hortaliças (legumes e verduras)
Legumes: abóbora, cenoura, chuchu, beterraba.
Verduras ou folhosos: couve, espinafre, taioba, brócolis.



Como misturar os alimentos complementares no pratinho da criança.



COLOQUE OS ALIMENTOS SEPARADOS NAS SEGUINTE PORÇÕES:

- 3 porções de alimento básico (exemplo: arroz)
- 1 porção de leguminosa (exemplo: feijão)
- 1 porção de alimento de origem animal (exemplo: fígado)
- 1 porção de legume (exemplo: abóbora)
- 1 porção de verdura (exemplo: espinafre)



Acrescentar uma colher de óleo para aumentar o valor calórico da refeição.

Como cuidar da higiene dos alimentos

Para todas as crianças em alimentação complementar

Manter as mãos sempre limpas.

Lave as suas mãos com água e sabão antes de preparar e dar o alimento ao bebê.

Lave as mãos do bebê com água e sabão antes de alimentá-lo.

Use apenas utensílios limpos para alimentar o bebê.

Evite mamadeiras, prefira usar copo, xícara, colher ou prato.

Prepare alimento em quantidade para uma refeição, evitando dar ao bebê alimentos preparados e estocados.

Alimente o bebê logo após a preparação do alimento.

Mantenha os alimentos tampados, protegidos de insetos.

Não dê restos de alimentos à criança.

Despreze alimentos danificados e estragados.

Não esfriar o alimento que vai ser dado à criança soprando sobre ele, e nem provar o alimento com a colher que vai ser dado à criança.

Como cuidar da higiene dos alimentos



Lave as mãos com água e sabão antes de preparar e alimentar o bebê.



Alimente o bebê logo após a preparação do alimento.
Alimentos estocados podem dar diarreia.

Como ensinar a mãe a dar alimento à criança

Para todas as crianças em alimentação complementar

A atitude de quem alimenta o bebê é muito importante, como também a frequência, a consistência e a quantidade de alimentos complementares que você dá à sua criança.

- Alimente de forma amorosa.
- Olhe nos olhinhos dela enquanto alimenta.
- Converse enquanto alimenta.
- Alimente-a diretamente e ajude-a quando ela já puder comer por si mesma.
- Não a deixe sozinha durante a alimentação.
- Alimente de forma lenta e paciente, encoraje-a a comer. Não a deixe com fome, mas também não a force comer.
- Observe, seja sensível, aprenda a reconhecer os sinais de fome e de saciedade da criança.

E se o bebê fica doente, como alimentá-lo?

Para as crianças que estão doentes

Durante a doença, pergunte à mãe:

A criança está sendo alimentada? Se sim, pergunte com quais alimentos? Com qual frequência? Qual consistência? Qual o modo de alimentar?

Oriente a mãe para que:

- Mantenha a alimentação da criança.
- Se a criança estiver sendo amamentada, aumente a frequência da amamentação.
- Para todas as crianças, aumente a frequência da oferta de líquidos.
- Encoraje a criança a comer alimentos macios e variados e ofereça principalmente os alimentos que ela gosta de comer.

Após a doença, durante a convalescença, pergunte à mãe:

- Quando a criança come deixa resto?
- Quantas vezes por dia ela está comendo atualmente?
- Qual a consistência dos alimentos dados?

Oriente a mãe para que:

- Ofereça alimentos ao bebê mais vezes ao dia e encoraje a criança a comer até que recupere o peso perdido no período da doença.

Como ensinar a mãe a dar alimento à criança



E se o bebê fica doente, como alimentá-lo?



Créditos

Este material se destina à promoção dos DEZ PASSOS PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DA CRIANÇA MENOR DE 2 ANOS recomendados pelo Ministério da Saúde e OPAS. Resulta de um projeto de pesquisa colaborativo interinstitucional realizado com o apoio da Organização Panamericana da Saúde, Conselho Britânico/Nordeste do Brasil e CNPq, e da FACITEC/Prefeitura Municipal de Vitória/ES, para teste domiciliar nacional das recomendações dos Dez Passos, como contidas no documento técnico do Guia Alimentar para a Criança Menor de 2 anos, do Ministério da Saúde/OPAS.

Reprodução

É permitida a sua reprodução parcial ou total desde que citada a fonte. Também é permitida a adaptação do material para uso em outros estados do país, quando autorizada previamente por escrito por Cristina M. G. Monte e/ou Zuleica Portela.

Autores

- Cristina M. G Monte - Universidade Federal do Ceará.
- Helenice de Fátima Muniz - Universidade Federal do Espírito Santo
- Severino Dantas Filho - Universidade Federal do Espírito Santo
- Maria Lucia Barreto Sá - Universidade Estadual do Ceará
 - Marilyn Kay Nations - Universidade de Harvard - Universidade de Fortaleza
- Ann Ashworth Hill- London School of Hygiene and Tropical Medicine
- Stephanie Valentine - British Nutrition Foundation
- Zuleica Portela - Organização Panamericana da Saúde

Colaboradores da elaboração:

- Claudia Choma - Universidade Federal do Paraná
- Denise Barros - Escola Nacional de Saúde Pública - Fiocruz
- Ida Helena Menezes - Universidade Federal de Goiás
- Rosa Dias - Universidade Federal do Pará
- Maria Fernanda Moura - Universidade Federal do Pará
- Paola Borba - Secretaria Estadual de Saúde do Ceará

Colaboradora da PMV na elaboração

Renilsa Silveira Amorim Souza
Secretaria Municipal de Saúde de Vitória/ES - Coordenação do Programa Saúde da Criança.

Agradecimento especial às mães de Vitória do Espírito Santo e aos seus bebês.

Editografia gráfica e impressão:

Gráfica Santonio

Fotografia:

Carlos Antolini
Kadidja Fernandes

Apoio à reprodução

SEMUS - Secretaria Municipal de Vitória / Espírito Santo
Tiragem- 1000 cópias

2004. PMV - SEMUS/ES

Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde, Organização Pan-americana da Saúde. Representação do Brasil. **Guia alimentar para crianças menores de 2 anos.** Série A Normas e Manuais Técnico, n.107. Brasília - DF, 2002.152 p.
- MONTE, C.M.G; SÁ, M.L.B, **Guias alimentares para as crianças de 6-23 meses no Nordeste do Brasil.** Da teoria à prática. Fortaleza: The British Council, 1998.
- MONTE, C.M.G; MUNIZ, H.F; DANTAS FILHO, S. **Promoção da nutrição das crianças menores de 5 anos no dia a dia da comunidade:** Manual para médicos, enfermeiras, nutricionistas e agentes de saúde. Vitória. Universidade Federal do Espírito Santo, 2000. 245 p.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION - **Complementary feeding- Family foods for breastfed children.** Department of Nutrition for Health and Development. World Health Organization. WHO/NHD /001 Geneva, 2000. 52 p.
- MONTE, C.M.G. **Teste nacional de viabilidade dos guias alimentares para a criança brasileira menor de 2 anos.** Relatório a Organização Panamericana da Saúde. Preliminar. Mimeo. Fortaleza, 2002.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Guiding principles of complementary feeding of the breastfed child.** Division of Health Promotion and Protection. Food and Nutrition Program. Panamerican Health Organization/World Health Organization. Geneva. Washington, 2003.



Universidade Federal do Ceará



Universidade Estadual do Ceará



London School of Hygiene and Tropical Medicine

