

Chaim David Elias

Pediatra
CRM - 52.22162-1

ALIMENTAÇÃO DO PRIMEIRO ANO DE VIDA COM LEITE MATERNO

O leite materno é o melhor alimento para criança no primeiro ano de vida, principalmente nos primeiros seis meses de vida. Uma maneira prática para se saber se o leite materno está dando para alimentar a criança é pesando-a mensalmente. Caso a criança aumente de peso no primeiro trimestre 700g por mês, no segundo trimestre 600g, no terceiro trimestre 500g e no quarto trimestre 400g, ela deverá continuar somente com o leite materno sem precisar complementar a alimentação com outro leite artificial. Este esquema de alimentação que passaremos a expor serve para orientação durante o primeiro ano de vida, quando se usa somente leite materno.

ALIMENTAÇÃO DO PRIMEIRO ANO DE VIDA COM LEITE MATERNO

IDADE	ALIMENTO	HORÁRIO
05 - 06 MESES	SUCO DE FRUTAS	INTERVALO DA MANHÃ (8hs)
	FRUTAS AMASSADAS	INTERVALO DA TARDE ANTES DA MAMADA (14 OU 15hs)
06 - 07 MESES	PAPA SALGADA	ALMOÇO (10 OU 11hs)
07 - 08 MESES	PAPA SALGADA	JANTAR (18 OU 19hs)
10 MESES	OVO INTEIRO	ALMOÇO OU JANTAR

O HORARIO DE ALIMENTAÇÃO ATE O TERCEIRO MÊS:

Deve ser feito mais ou menos de três em três horas (6-9-12-15-18-2) ou (7-10-13-16-19-22).

ESQUEMA ALIMENTAR COM LEITE ARTIFICIAL LEITE DE VACA E LEITE INDUSTRIALIZADO (NAN 1, NESTOGENO, ETC.)

- **PRIMEIRO MÊS DE VIDA:** Mamadeira de leite de vaca feito com metade de leite e metade de água, açúcar, e uma farinha (maizena, mucilon, creme de arroz, etc.).
- **SEGUNDO MÊS:** Mamadeira de leite de vaca feito com dois terço de água. Acrescenta suco de frutas pela manhã (laranja, caju, limão, 1 etc.).
- **TERCEIRO MÊS:** Mamadeira de leite de vaca feito com dois terço de água. Acrescentar-se uma papa de frutas ou uma vitamina de frutas (banana prata, maçã, pêra, mamão) no horário da tarde (14-15hs).
- **QUARTO MÊS:** Mamadeira de leite de vaca sem água. Acrescentar-se uma sopinha no horário (10 ou 11 h).
- **QUINTO MÊS:** Alternar a sopinha com angu, feijão, e gema de ovo.
- **SEXTO E SETIMO MÊS:** Igual ao quinto mês.
- **OIT A VO MÊS:** Acrescentar o jantar no lugar da mamada das 18 horas.
- **DO NONO MÊS:** Até completar o primeiro ano, continuar a mesma alimentação orientada até o oitavo mês.

O HORÁRIO DE ALIMENTAÇÃO A PARTIR DO QUARTO MÊS:

Deve ser feito mais ou menos de quatro em quatro horas (6-10-14-18-22) ou (7-11-15-19-23).

CALENDÁRIO DE INTRODUÇÃO DE ALIMENTOS:

Na introdução de novos alimentos à dieta do lactente, certos preceitos devem ser observados de modo a poder identificar possíveis intolerâncias ou alergias.

1. Introduzir um alimento novo de cada vez;
2. Iniciar, sempre, com pequenas quantidades aumentando gradativamente;
3. Guardar intervalo de 3 a 5 dias para introduzir um novo alimento;
4. Evitar introduzir alimentos novos quando o bebê estiver enfermo, possivelmente inapetente, febril e mal-humorado. Lembrar que sua tolerância digestiva deverá estar comprometida.

ALIMENTOS OBSTIPANTES E LAXATIVOS

Alguns alimentos tendem a ser obstipantes ou laxativos.

1. **Alimentos Obstipantes:** Banana, maçã, cenoura, farinha de arroz, chá preto.
2. **Alimentos Laxativos:** Folhosos em geral, laranja, mamão, ameixa, aveia, cevada, mel e melado.

Cons. Cel. Olivier, 23-B
Santo Antônio de Pádua-RJ
Tele fax (22) 3851-057
Das 16 às 19h.
Marcar consulta após 14h

Cons. (sábado)
Rua Benedito Pereira de Souza, 155.
Itaocara - RJ
Tele fax: (22) 3861-2630
Das 8h às 11h
Por ordem de chegada

Cons. Rua Nilo Peçanha, 564.
Casa de Saúde - Itaocara
Tel.: (22) 3861-8400
Das 08 às 16h.
Marcar consulta no dia

Res. Av. Dr. Nilo Peçanha, 183.
Santo Antônio de Pádua - RJ.
Tele Fax: (22) 3851-0334
Após as 20h (**Urgência**)