



Liga Acadêmica de Nutrição e Alimentação Materno Infantil

MITOS e VERDADES

Material Educativo

Amamentação e Introdução Alimentar

VOLUME II



MATERIAL EDUCATIVO:

MITOS e VERDADES

Amamentação e Introdução Alimentar

Volume I

ORGANIZAÇÃO E IDEALIZAÇÃO

Liga Acadêmica de Nutrição e Alimentação

Materno Infantil - LAMIN

EDIÇÃO UNIRIO

COORDENAÇÃO GERAL

Michelle Teixeira Teixeira



ILUSTRAÇÃO E DIAGRAMAÇÃO

Julie Ruiz Lessa

Laura Buarque Goulart Coutinho

Thaiane Ingrid Silva de Oliveira

REVISÃO

Michelle Teixeira Teixeira

RECURSOS GRÁFICOS

Canva, 2021.



AUTORES

Adrielle da Silva Almino, Dayane Wangarges Gomes dos Santos, Ester Gomes da Silva, Gabriela Ferreira dos Anjos Araujo, Jennifer Marques Romeiro Viana da Silva, Júlia Holandino da Silva, Julie Ruiz Lessa, Laura Buarque Goulart Coutinho, Luiza Paiva da Fonseca, Marcelle Braconnot Fonseca Pires, Maria Eduarda de Souza Jacintho, Michelle Teixeira Teixeira, Raquel Santiago Vitorino, Thaiane Ingrid Silva de Oliveira e Vinicius Figueira Ramos.



M684 Mitos e verdades : amamentação e introdução alimentar : volume 1/
Organização e idealização : Liga Acadêmica de Nutrição e Alimentação Materno Infantil – LAMIN ; coordenação geral : Michelle Teixeira Teixeira . – Rio de Janeiro : UNIRIO, 2021.
1 E-book (38 p.) : il.

ISBN: 978-65-00-45227-3

Material educativo

1. Amamentação. 2. Lactentes - Nutrição. I. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. Escola de Nutrição. Liga Acadêmica de Nutrição e Alimentação Materno Infantil. II. Teixeira, Michelle Teixeira. III. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro.

CDD – 649.3

**Este material educativo possui distribuição gratuita.
É proibida a venda e comercialização deste material.
Maio, 2022**



AMAMENTAÇÃO

1

O leite materno é uma vacina natural

Verdade 

A amamentação é reconhecida como a maneira mais eficiente de **prevenir doenças infecciosas** no início da vida, pois contêm anticorpos e células de defesa que protegem a criança de infecções.

A transferência dos anticorpos maternos por meio do leite confere certa **imunidade** à criança amamentada enquanto seu sistema imunológico está amadurecendo.

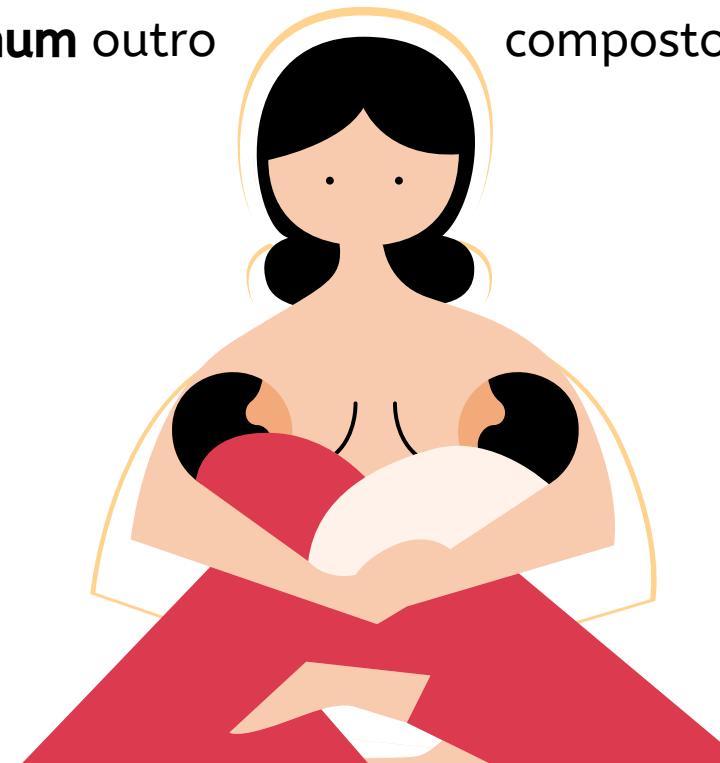
O leite materno

é o alimento perfeito

para o recém-nascido

Ao nascer, o organismo do bebê ainda está imaturo. A oferta de leite materno **proporciona o desenvolvimento ideal** fora da barriga. A composição do leite favorece a digestão e **prepara o sistema digestivo para alimentação complementar futura**.

Os oligossacarídeos e a quantidade de proteína contidos no leite humano não são reproduzidos por **nenhum** outro composto industrializado.



2

Mamadeira e chupeta interferem no aleitamento

Verdade



A introdução do uso de chupeta e de mamadeira podem levar a um maior espaçamento entre as mamadas e com isso **menor estímulo** à produção de leite materno e até mesmo o **desmame precoce**.

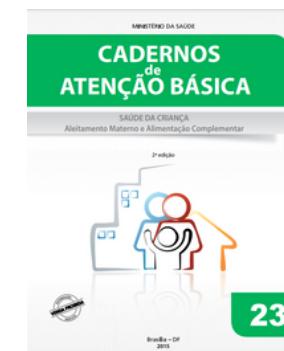
Algumas crianças após experimentarem a mamadeira podem ter **dificuldades ao mamar** no seio e dar preferência ao bico artificial. Isso acontece porque é necessário um **esforço maior** para a ordenha no seio materno do que quando comparado a mamadeira.



Em relação à chupeta, a satisfação do desejo de sugar é suprida por ela, levando a uma **diminuição da sucção** no seio materno e **prejuízo na eficiência e duração da mamada**.



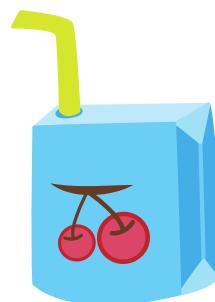
Clique [aqui](#) para acessar o documento "Saúde da Criança: Aleitamento Materno e Alimentação Complementar" e saber mais (Página 45).



3

É preciso ofertar outros líquidos para bebês em amamentação exclusiva

Mito ❌



A oferta de água ou chás nos primeiros seis meses é **desnecessária**, mesmo em regiões mais secas e quentes. O **leite materno** contém água e **hidrata na medida certa**.

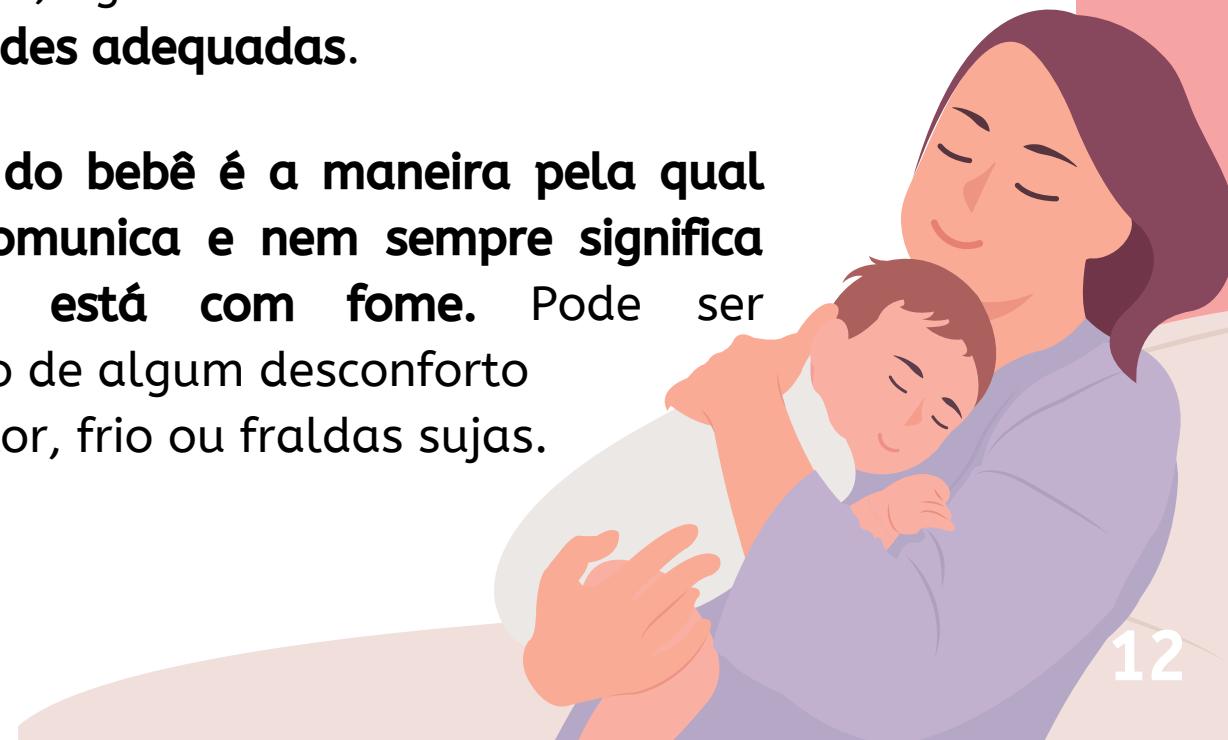
4

O leite da mãe é fraco/não alimenta o bebê?

Mito ❌

Não existe leite fraco, o leite materno é o **alimento ideal** para o seu bebê. Não se pode julgar o leite materno por seu aspecto, cor ou sabor. A natureza garante que as mulheres produzam leite com calorias, nutrientes, vitaminas, sais minerais, anticorpos, água e todo o resto em **quantidades adequadas**.

O choro do bebê é a maneira pela qual ele se comunica e nem sempre significa que ele está com fome. Pode ser resultado de algum desconforto como calor, frio ou fraldas sujas.



5

A mãe pode ter pouco leite para alimentar o seu bebê?

Mito 

A mulher é capaz de **produzir leite à medida que ele é solicitado**. Para saber se o bebê está recebendo leite o suficiente é necessário ficar atento a alguns sinais:

* O bebê é ativo e responde aos estímulos;



Faz xixi, no mínimo, 6 vezes ao dia.
A cor do xixi deve ser clara;



Cresce e se desenvolve de forma saudável.
É importante acompanhar a Caderneta da Criança.



Clique **aqui** para acessar a Caderneta da Criança e saber mais.



6

A mãe precisa esperar a criança chorar para dar de mamar.

Mito 

O choro pode indicar algum **desconforto**: fome, fralda suja, frio ou calor, e até mesmo sono! Por isso, a mãe deve se atentar aos **sinais de fome** da criança, como fazer movimentos com a boca e as mãos, balbuciar e sugar a mão.

Figura 1 - Sinais de fome



 A **amamentação deve ser por livre demanda**, ou seja, deve ocorrer sempre que a criança quiser, sem horários nem intervalos pré-definidos, respeitando desde já, os seus **sinais de fome e saciedade**.



Fonte: Royal Brisbane and Women's Hospital, 2021

Esses sinais também devem **continuar sendo respeitados quando a introdução alimentar for iniciada**. Não force! Lembre-se: a alimentação estará complementando o aleitamento.

Clique [aqui](#) para acessar o Guia Alimentar para menores de 2 anos e saber mais.



7

É normal meu bebê sentir fome toda hora?

Verdade 

Nos primeiros meses a criança costuma **mamar várias vezes ao dia**. Isso porque o tamanho do estômago do bebê é muito pequeno, logo, ele esvazia muito rápido. Além disso, o **leite materno é digerido com rapidez**, por isso o bebê se alimenta mais vezes ao longo do dia.

8

Tenho que amamentar meu filho

10 minutos em cada peito?

Mito 

O importante é que a mãe respeite o ritmo da criança e **dê tempo para ela sugar bastante leite de uma mama antes de passar para a outra**. Quando o bebê parar de sugar, soltar a mama ou adormecer, é sinal de que está satisfeito.

O tempo que o bebê fica no peito varia, dependendo das condições do momento e do ambiente.

Mãe e bebê devem se sentir *confortáveis*



Promova um ambiente acolhedor durante a mamada.

Separe um tempo com tranquilidade para amamentar.



Valorize esse momento de afeto com o seu filho!
Evite distrações.

9 Dar fórmula infantil à noite faz com que o bebê durma melhor?

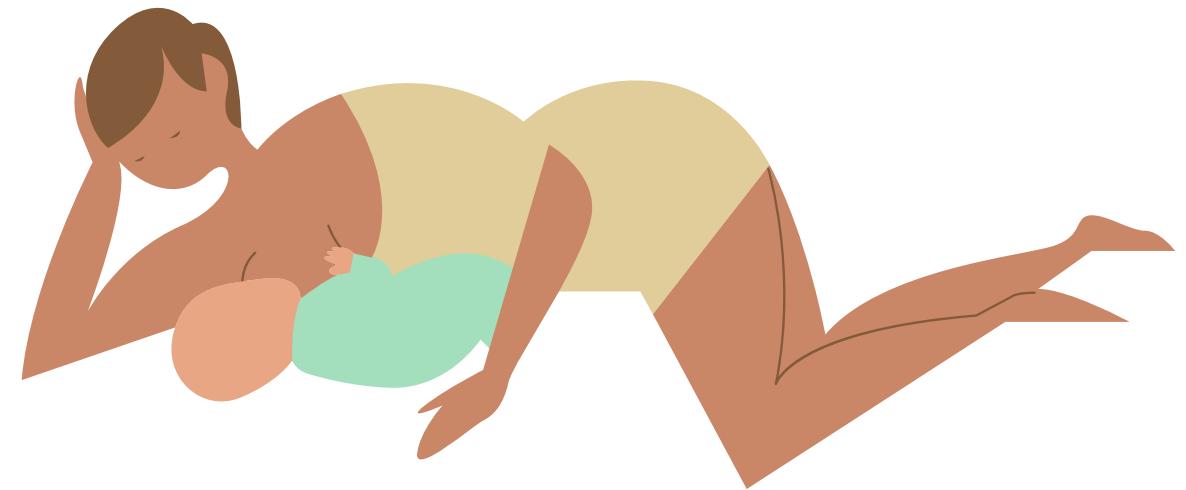
Mito 

A fórmula infantil **não** possui esse efeito “sonífero” e só é recomendada quando o **aleitamento materno** não é possível.



Essa prática pode **prejudicar** a continuidade do aleitamento materno, pois, o bebê passa a confundir a pega do peito com a mamadeira e a **produção de leite da mulher é reduzida** por falta de estímulo.

Além disso, o **volume ofertado** tende a ser maior do que o necessário. No início, o uso da fórmula à noite parece funcionar, pois o bebê fica estufado e dorme. Porém, com o passar do tempo, ele volta a acordar e a tendência é oferecer novamente a fórmula aumentando o **risco de ganho de peso excessivo**.



Por isso, o ideal é que seja

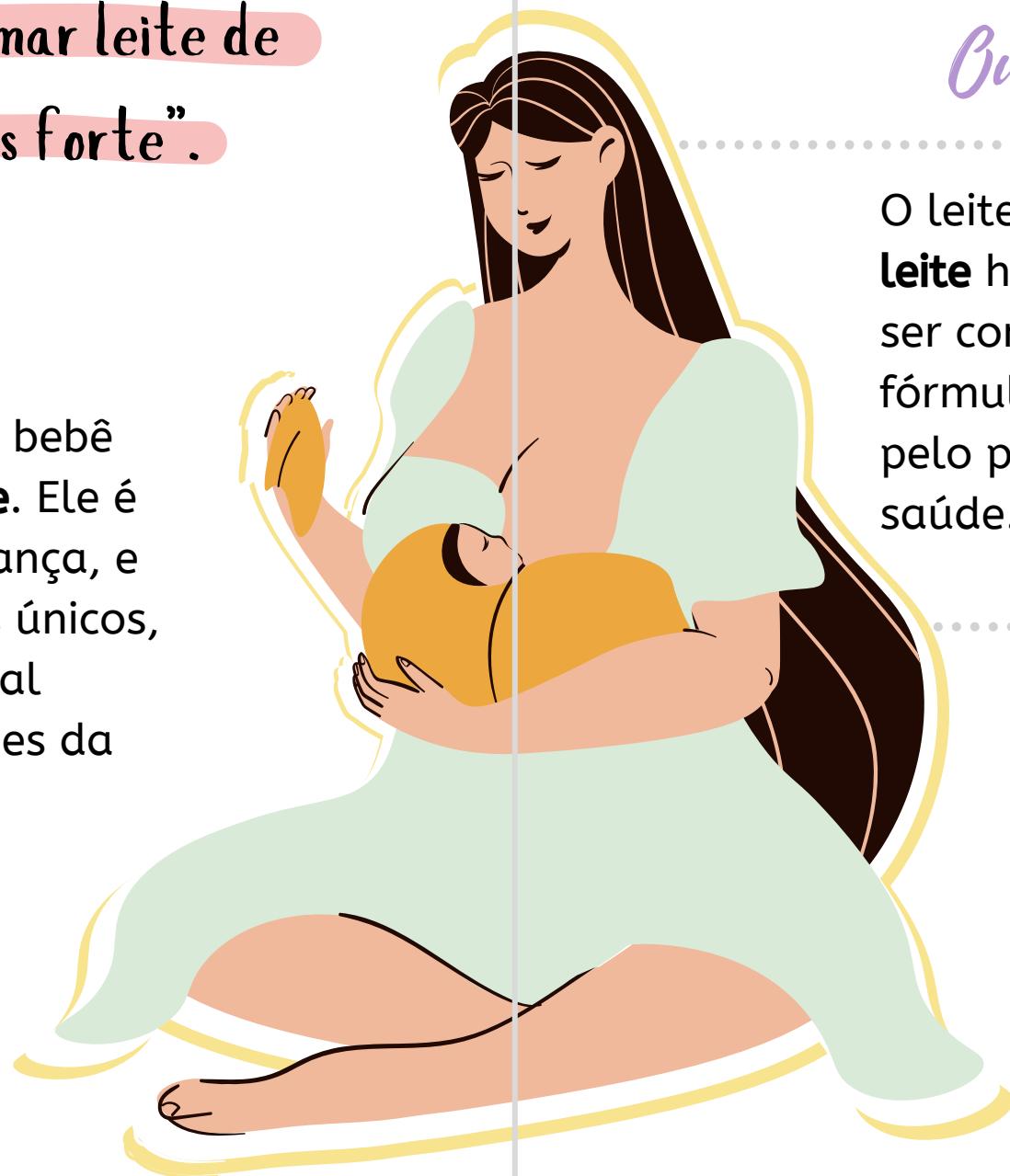
o leite materno

10

Crianças prematuras ou com baixo peso devem tomar leite de cabra que é “mais forte”.

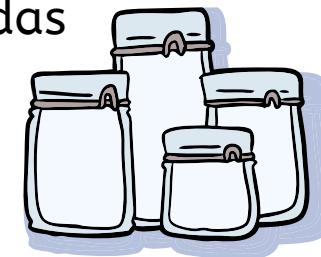
Mito 

O **melhor leite** a ser oferecido para bebê prematuro é o **leite da própria mãe**. Ele é mais facilmente absorvido pela criança, e contém componentes imunológicos únicos, além de possuir um perfil nutricional balanceado e adaptado as condições da criança.



Outras alternativas:

O leite proveniente de **bancos de leite** humano é a segunda opção a ser considerada, seguida de fórmulas infantis indicadas pelo profissional de saúde.





INTRODUÇÃO ALIMENTAR

11

No início da introdução alimentar é melhor ofertar papinhas liquidificadas.

Mito 

A aceitação de alimentos mais inteiros é resultado de um processo de evolução nas **consistências das refeições**. A consistência adequada é aquela que não escorre da colher, que é firme, e dá trabalho para mastigar, **ajudando no desenvolvimento de músculos e ossos da face e da cabeça**. Caso a alimentação da criança seja feita com a consistência líquida (sucos, sopas e papinhas), ela terá dificuldade em aceitar alimentos mais sólidos no futuro, podendo apresentar engasgo e ânsia de vômito.

Consistência da Alimentação



Para todos os pratos: cor, variedade, sabor da família

Além disso, **em preparações muito líquidas** há maior diluição dos nutrientes, ou menor densidade energética da preparação, tendo a possibilidade de **não adequação das necessidades nutricionais** da criança.

12

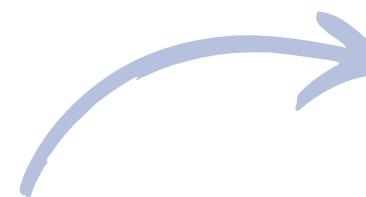
O bebê que recebe leite materno tem mais facilidade para aceitar os alimentos no momento da introdução alimentar

Verdade 

Os sabores e aromas de alimentos consumidos pela mãe podem ser percebidos pelo bebê durante o aleitamento materno. No momento em que a criança realmente come os alimentos, o **sabor deles já são mais familiares**.



Dessa forma, é importante que a **mãe tenha uma alimentação variada e saudável**, colaborando para que a criança tenha uma melhor aceitação dos alimentos no momento da introdução.



Clique **aqui** para acessar o Guia Alimentar para menores de 2 anos e saber mais sobre a introdução alimentar.

13

O leite materno deve continuar sendo ofertado mesmo após a introdução alimentar

Verdade 

O **leite materno** deve continuar sendo o **alimento mais importante** mesmo no momento da introdução alimentar, pois continua a ser uma **excelente fonte de nutrientes** e de componentes que **fortalecem o sistema imunológico**, reduzindo o risco de alergias.



Os **alimentos** passam a fazer parte da rotina de forma lenta e gradual, **acompanhando o desenvolvimento** e as **necessidades nutricionais**.



A orientação do Ministério da Saúde é que a **amamentação** seja **CONTINUADA** até os 2 anos ou mais 

A criança pode comer carne logo no início da introdução alimentar.

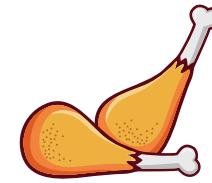
Verdade 

Muitos pais têm receio de dar carne no início da introdução alimentar, mas esses alimentos **podem e devem fazer parte das refeições**, uma vez que **são ricos em nutrientes** importantes para o desenvolvimento infantil. É importante apenas estar atento para a consistência e tamanho.

Se a carne fizer parte do cardápio da família, opte por cortes de carne **mais macios**.



Tipos de corte mais macios para a criança:



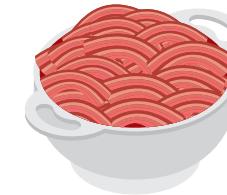
Sobrecoxa de frango



Músculo bovino



Pescados diversos



Carne moída

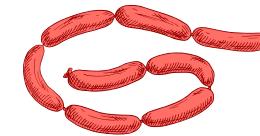


Peito de frango

O que NÃO é recomendado:



Nugget



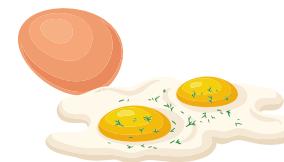
Salsicha e outros embutidos



Hambúrguer

E outros produtos cárneos **ultraprocessados**

Outras fontes de proteína:



Ovo



Tofu



Feijão e outras leguminosas

15

A partir dos 6 meses o bebê precisa tomar leite de vaca.

Mito 

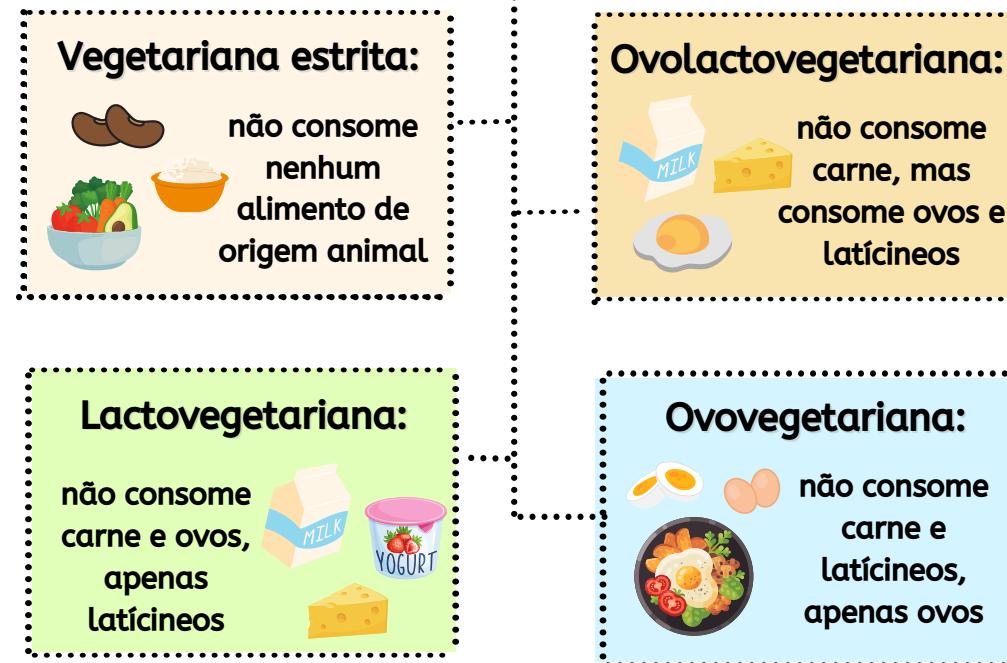
O leite materno é um alimento completo, **não sendo necessário oferecer leite de vaca ou de outros animais para crianças que são amamentadas** após aos 6 meses.

Caso a amamentação seja interrompida aos 6 meses, é preciso introduzir a fórmula infantil. Neste caso, o leite de vaca integral pode ser ofertado a partir dos 9 meses.

É importante lembrar que excluir um grupo nutricional da dieta requer maior atenção à variedade e qualidade das refeições. Por isso, é importante a orientação de um nutricionista que será responsável pelo planejamento dietético e acompanhamento do desenvolvimento infantil.

Inclusive, **algumas famílias optam por uma alimentação vegetariana para crianças**, quando alguns ou todos os alimentos de origem animal são retirados da dieta.

Tipos de dietas vegetarianas



16

No início da alimentação é bom dar só o caldo do feijão, porque o caroço pode aumentar o risco de engasgo.

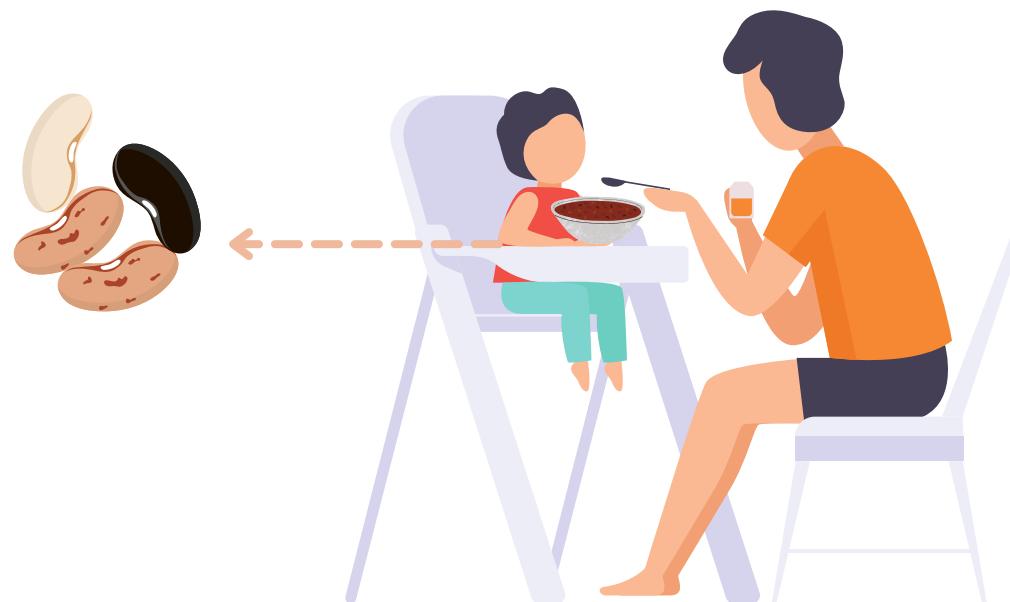
Mito 

Após os 6 meses, quando é iniciada a introdução alimentar, os alimentos devem ser oferecidos amassados, inclusive o caroço do feijão.



Dessa forma, evita-se que no futuro a criança tenha dificuldade para aceitar alimentos mais sólidos e apresente engasgo e ânsia de vômito.

O grupo do feijão é fonte de vitaminas do complexo B, fibras, ferro e zinco, e é essencial que ele faça parte da introdução alimentar.



Clique [aqui](#) para acessar o Guia Alimentar para menores de 2 anos e saber mais sobre a consistência dos alimentos.



Referências

1. Vieira Borba, V., Sharif, K., & Shoenfeld, Y. (2017). **Breastfeeding and autoimmunity: Programing health from the beginning.** American Journal of Reproductive Immunology, 79(1), e12778. doi:10.1111/aji.12778
2. WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Survive and Thrive - Transforming care for every small and sick newborn.** Geneva, 2019. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/326495/9789241515887-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 31 mai. 2021.
3. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança : aleitamento materno e alimentação complementar / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - 2. ed. - Brasília : Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_materno_cab23.pdf> Acesso em: 31 mai 2021.
4. IFF/Fiocruz. Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira. Mitos e verdades sobre amamentação e doação de leite humano. Disponível em: <<http://www.iff.fiocruz.br/index.php/8-noticias/209-mitosleitehumano>> Acesso em: 31 mai 2021.
5. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos/ Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. - Brasília: Ministério da Saúde, 2019.
6. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Coordenação de Saúde da Criança e Aleitamento Materno. Caderneta da Criança: Menina Passaporte da cidadania / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Coordenação de Saúde da Criança e Aleitamento Materno. - 2. ed. - Brasília : Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_crianca_menina_2ed.pdf Acesso em: 31 mai. 2021.
7. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Caderneta da Gestante. - 4 ed. - Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2018/agosto/31/Caderneta-da-Gestante-2018.pdf>. Acesso em: 01 de junho de 2021.
8. PATRO-GOLAB, B. et al. Protein Concentration in Milk Formula, Growth, and Later Risk of Obesity: A Systematic Review. The Journal of Nutrition, American Society for Nutrition, v. 146, n. 3, p. 551-564, mar./2016. Disponível em: <https://academic.oup.com/jn/article/146/3/551/4578260>. Acesso em: 31 mai. 2021.
9. Atenção à saúde do recém-nascido : guia para os profissionais de saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. - 2. ed. - Brasília : Ministério da Saúde, 2014.
10. Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos, Alimentação para bebês e crianças vegetarianas até 2 anos - Sociedade Vegetariana Brasileira, 2018.
11. SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Vegetarianismo na infância e adolescência. Guia Prático de Atualização, [S. l.], p. 1-10, 4 jul. 2017. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/Nutrologia_-_Vegetarianismo_Inf_e_Adolesc.pdf. Acesso em: 22 set. 2020.