

# CUIDADOS COM A SAÚDE DA CRIANÇA

Prof. Deise  
Ribeiro Aquino

# ALIMENTAÇÃO: DESMAME



- A criança se auto-desmama
- Em média entre 2 e 4 anos
- Raramente antes de 1 ano
- Aos 7 meses mama 2x/dia

# PREPARO

- Mãe deve evitar se afastar nesse período
- Ausência de outras mudanças:
  - controle dos esfíncteres, separações, mudanças
- Planejar o desmame com a criança, uma data
- Falar a verdade, dizer NÃO!



# TÉCNICA

- Desmame gradual: uma mamada cada 1-2 semanas.
- Colocar horário para as mamadas (2x/dia)
- Encurtar as mamadas e adiá-las
- Distrair a criança



# INTRODUÇÃO DE ALIMENTOS

# INTRODUZINDO ALIMENTOS:

- 1 fruta por dia
- Após 1-2 semanas introduzir o almoço
- No 7º mês introduzir a janta
- No 8º mês: comida da família
  - pouco sal, óleo e sem conservantes
  - Pode ter grãos inteiros
- Com 1 ano:  
mesma comida da família
  - pão simples
  - bolacha (água e sal)
  - cereais sem açúcar



# REGRAS

- Não liquidificar
- Não dar sopas
- Não misturar
- Não se preocupar com a quantidade (até 1 ano)
- Dar carne e ovo cozido aos 6 meses
- Suco (natural) só após refeições
- Água nos intervalos
- Alimento preparado na HORA



Desktop wallpaper by Anthea. Photography by Anne Geddes

# HÁBITOS ALIMENTARES

- Se estabelecem aos 2,3 anos (sem açúcar)
- Recusa: 8 a 10 exposições ao alimento
- Mel, conservas e embutidos podem conter Botulismo: evitar até 1 ano
- Sem castigo e prêmios, só os não comestíveis
- É comum colocar as mãos na comida
- É comum colocar a comida para fora







**Anemia,  
excesso de  
peso e alergias**



# CRIANÇAS AMAMENTADAS:

Após completar 6 meses	Após completar 7 meses	Após completar 12 meses
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aleitamento materno sob livre demanda</li><li>• 1 papa de frutas no meio da manhã</li><li>• 1 papa salgada no final da manhã</li><li>• 1 papa de frutas no meio da tarde</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aleitamento materno sob livre demanda</li><li>• 1 papa de frutas no meio da manhã</li><li>• 1 papa salgada no final da manhã</li><li>• 1 papa de frutas no meio da tarde</li><li>• 1 papa salgada no final da tarde</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aleitamento materno sob livre demanda</li><li>• 1 refeição pela manhã (pão, fruta com aveia)</li><li>• 1 fruta</li><li>• 1 refeição básica da família no final da manhã</li><li>• 1 fruta</li><li>• 1 refeição básica da família no final da tarde</li></ul>

# CRIANÇAS NÃO AMAMENTADAS:

**Fórmula Infantil**

**Leite integral em pó**

**Leite integral líquido pasteurizado**

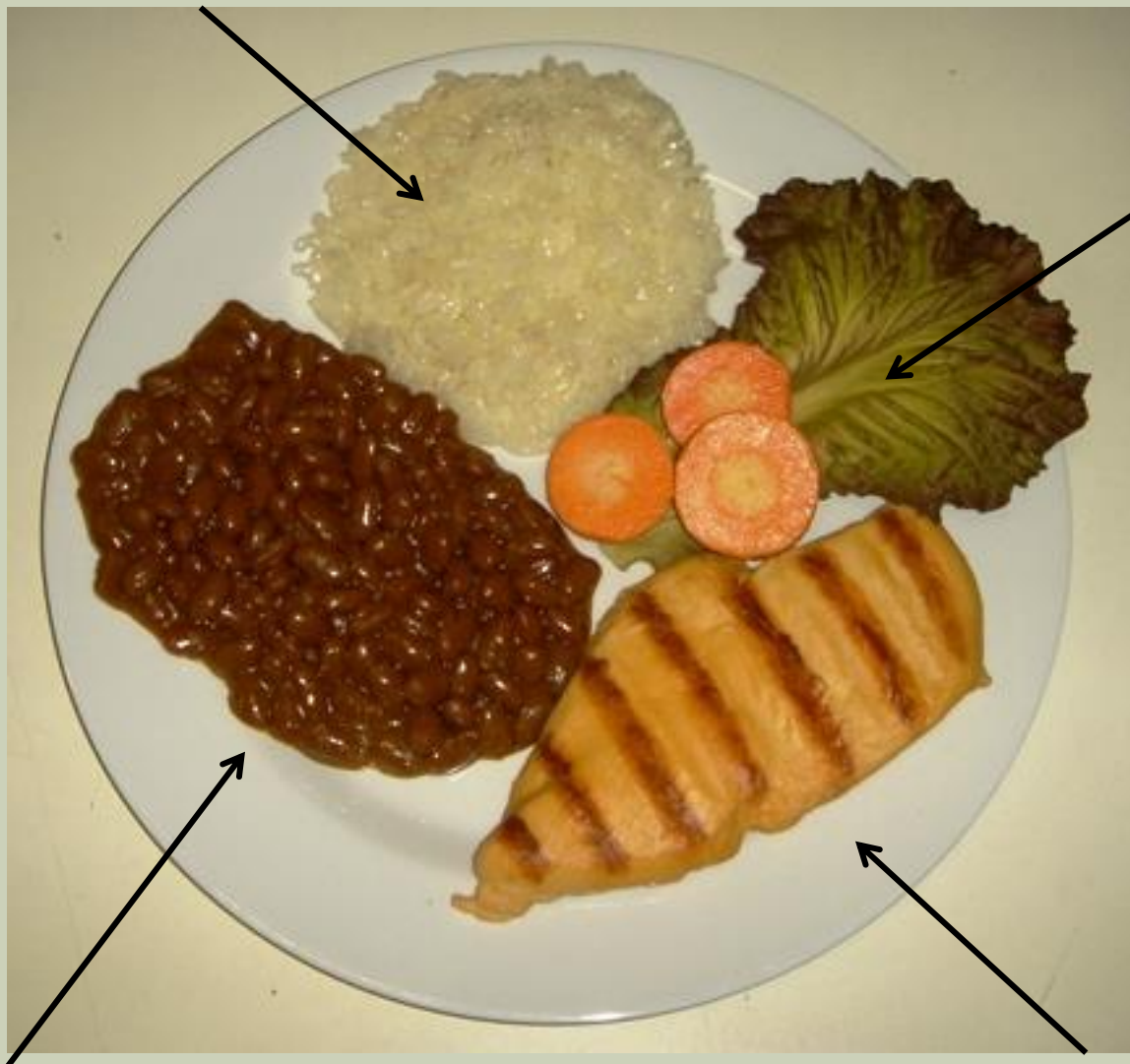
**Leite integral líquido UHT**

Dar 100ml de suco 1x/dia aos 2 meses se estiver usando leite integral líquido

Menores de 4 meses	4–8 meses	Maiores de 8 meses
Alimentação láctea	Leite + cereal ou tubérculo	Leite + cereal ou tubérculo
Alimentação láctea	Papa de fruta	Fruta
Alimentação láctea	Papa salgada	Papa salgada ou refeição básica da família
Alimentação láctea	Papa de fruta	Fruta ou pão
Alimentação láctea	Papa salgada	Papa salgada ou refeição básica da família
Alimentação láctea	Leite + cereal ou tubérculo	Leite + cereal ou tubérculo

1.Cereais ou tubérculos  
arroz, batata, mandioca,  
macarrão

2.Legumes e verduras:  
abóbora, cenoura, beterraba,  
repolho, couve



3.Leguminosas: feijão, lentilha,  
vagem, ervilha.

4.Carnes: frango desfiado, guisado,  
coração, ovo cozido, fígado.

# BICOS E MAMADEIRAS

- Ferver por 15 min. diário
- Leite no copinho
- Mamadeira até 1 ano/bico:2

