

Perguntas frequentes sobre alimentar o seu bebê COM FÓRMULA

P: Qual é a melhor maneira de amamentar o bebê com mamadeira?

R: Lave as mãos antes de alimentar o bebê. Mantenha o bebê em uma posição vertical confortável. Olhe para os olhos do bebê – as mamadas são momentos de criar laços.

P: Com que quantidade de fórmula e com que frequência devo amamentar o bebê?

R: Recém-nascidos mamam poucas quantidades a cada vez. Eles precisam de poucas quantidades de leite, muitas vezes ao dia, por não terem espaço suficiente no estômago para reter muito líquido. As quantidades ingeridas mudam à medida que eles crescem e começam a ingerir alimentos sólidos. Veja um guia:

de 0 a 1 mês	15-27 oz/dia
de 2 a 3 meses	25-37 oz/dia
de 4 a 5 meses	32-42 oz/dia
de 6 a 8 meses	21-30 oz/dia
de 9 a 12 meses	24-33 oz/dia

Os bebês têm horários diferentes de alimentação. Bebês que também são amamentados no peito não necessitam tanto de fórmula. Confira o padrão de alimentação do seu bebê com o nutricionista WIC (Programa Especial de Nutrição para Mulheres, Bebês e Crianças), médico ou enfermeiro.

P: Como sei quando o bebê está satisfeito?

R: Quando seu bebê se afastar da mamadeira, fechar a boca ou dormir.

P: Preciso aquecer a mamadeira?

R: Alguns bebês não se importam de tomar leite frio. Se você optar por oferecer leite quente ao seu bebê, aqueça a mamadeira em uma panela com água quente ou sob água corrente quente. Agite suavemente ou misture, depois teste algumas gotas em seu pulso para ter certeza de que não esteja muito quente. Não use o micro-ondas, porque podem ser criadas zonas quentes dentro da mamadeira, que podem queimar a boca do bebê.

P: Quando devo fazer meu bebê arrotar?

R: Cada bebê é diferente. Você deve fazer seu bebê arrotar no meio da mamada ou após cada grama ingerida e novamente no término. Fazer seu bebê arrotar o deixa mais confortável, pois elimina o ar do estômago.

P: E quanto à água?

R: Água é a melhor opção para preparar a fórmula. Se você usa água mineral ou água do poço, pergunte a(o) seu/sua médico(a) sobre suplementos de fluoreto. Não se deve dar água a bebês com menos de 6 meses. Bebês maiores podem precisar de água em certas situações, como no calor, por exemplo. Pergunte a(o) seu/sua médico(a) se tiver dúvidas.

P: Devo colocar mais algum produto na mamadeira além de leite materno ou fórmula?

R: Leite materno e fórmula são as únicas coisas que a mamadeira deve conter. Bebês mais velhos que tomam suco devem aprender a beber o suco em um copo. Se você estiver dando ambos, leite materno ordenhado e fórmula, é melhor não combiná-los na mesma mamadeira. Dê o leite materno primeiro e, depois, a fórmula, quando o leite ordenhado tiver acabado.

P: Que tipo de bico devo usar?

R: Recém-nascidos devem começar com um bico com um orifício e progredir para mais orifícios, na medida que o bebê crescer e tiver mais força para sugar. Evite cortar, aumentar ou adicionar furos no bico. Os bicos adulterados e copos de treinamento podem causar engasgamento, superalimentação e ingestão excessiva de ar, o que pode causar gases ou cólica.

P: Até que idade o bebê deve usar a mamadeira?

R: Com cerca de 6 meses você pode começar a dar pequenos goles de leite materno ordenhado ou fórmula em um copo. O Programa especial de nutrição para mulheres, bebês e crianças (WIC, na sigla em inglês) recomenda que o bebê beba principalmente no copo à idade de 12 meses e que já não use a mamadeira aos 14 meses.

Segurança, preparo e armazenamento DA FÓRMULA CONCENTRADA:

- o Sempre lave as mãos e enxágue a parte superior da lata antes de preparar a fórmula.
- o Agite bem antes de abrir.
- o Use mamadeiras, bicos, recipientes de mistura e utensílios limpos.
- o Antes de preparar a fórmula, abra a água corrente por 1-2 minutos ou até que esteja fria ao toque. Nunca use água quente da torneira.
 1. Comece deixando a água ferver (água da torneira, mineral ou de poço) até um minuto após o ponto de fervura. Deixe a água esfriar até a temperatura ambiente antes de usar.
 2. Despeje a fórmula concentrada em um recipiente de vidro ou metálico limpo.
 3. Encha a lata vazia até o topo com água e adicione ao mesmo recipiente.
 4. Agite a fórmula.
 5. Despeje a fórmula misturada em mamadeiras ou deixe em um recipiente coberto e guarde na geladeira até a hora de usar.
- 6. Sempre verifique a temperatura da fórmula preparada em seu pulso antes de dar ao bebê.** Se a temperatura ainda estiver muito alta, esfrie a mamadeira segurando-a sob a água corrente da torneira.

1 lata (13 onças/368,5 gramas) de **fórmula concentrada**
+ 1 lata (13 onças/368,5 gramas) de **água**
= 26 onças/737 gramas de **fórmula preparada**

- o Deixe a fórmula preparada na geladeira por até 24 horas.
- o Deixe recipientes abertos da fórmula concentrada na geladeira por até 48 horas.
- o Coloque na mamadeira apenas a quantidade de fórmula que seu bebê costuma ingerir. Após alimentá-lo, jogue fora qualquer resto que sobrar. Não armazene ou reutilize!

Segurança, preparo e armazenamento DA FÓRMULA EM PÓ

Segurança e preparo:

- o Sempre lave as mãos e enxágue a parte superior da lata antes de preparar a fórmula.
 - o Use mamadeiras, bicos, recipientes de mistura e utensílios limpos.
 - o Antes de preparar a fórmula, abra a água corrente por 1-2 minutos ou até que esteja fria ao toque. Nunca use água quente da torneira.
1. Comece deixando a água ferver (água da torneira, mineral ou de poço) até um minuto após o ponto de fervura. Deixe a água esfriar até a temperatura ambiente antes de usar.
 2. Meça a quantidade de água fervida e resfriada (consulte as informações de segurança acima) e a quantidade de pó necessária. Sempre adicione primeiro a água na mamadeira, depois o pó. Misture bem.
 3. **Sempre verifique a temperatura da fórmula preparada em seu pulso antes de dar ao bebê.** Se a temperatura ainda estiver muito alta, esfrie a mamadeira segurando-a sob a água corrente da torneira.

2 onças (56,6 gramas) de água + 1 colher de pó
= 2 onças (56,6 gramas) de fórmula preparada

4 onças (113,3 gramas) de água + 2 colheres de pó
= 4 onças (113,3 gramas) de fórmula preparada

6 onças (170 gramas) de água + 3 colheres de pó
= 6 onças (170 gramas) de fórmula preparada

Se for misturar uma grande quantidade de fórmula em um recipiente:

29 onças (822,1 gramas) de água + 1 colher de pó
= 32 onças (907,1 gramas) de fórmula preparada

Sempre cubra e leve à geladeira até a hora de usar. Se seu/sua médico(a) tiver prescrito uma receita especial, certifique-se de seguir as instruções especiais contidas na lata da fórmula.

Considerações especiais:

Se seu bebê tiver menos de 3 meses, tiver nascido prematuro ou tiver um sistema imunológico enfraquecido, talvez seja melhor tomar precauções extras ao preparar a fórmula do bebê, já que ela não é esterilizada. Peça mais informações ao seu/sua nutricionista ou médico(a) do WIC ou acesse: <https://www.cdc.gov/cronobacter/>

Como armazenar:

- Guarde a colher que está na lata e o pó separadamente. Limpe a colher com água quente e seque bem após cada uso.
- O pó deve ser coletado com a colher ou copo. Não embale o pó. Isso fará com que a fórmula fique superconcentrada. Use apenas colheres cheias. Não use metade da colher.
- Deixe a fórmula preparada na geladeira por até 24 horas.
- Coloque na mamadeira apenas a quantidade de fórmula que seu bebê costuma ingerir. Após alimentá-lo, jogue fora qualquer resto que sobrar. Não armazene ou reutilize!
- A fórmula em pó deve ser usada em até um mês após ser aberta e antes da data de validade.

1-800-942-1007

mass.gov/wic



Esta instituição é um empregador que oferece oportunidades iguais.

ALIMENTAÇÃO COM FÓRMULA

NOÇÕES BÁSICAS



Form # 278 POR, 5/2021