

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: O bebê pode desviar da mamadeira, fechar os lábios ou adormecer.

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 o bebê arrotar?

R: Todo bebê é diferente. Você deve fazer o bebê arrotar no meio de uma mamada ou após cada onça e mais uma vez depois de terminar de mamar. Arrotar traz conforto para o bebê, porque tira o ar do estômago.

P: Devo dar água ao bebê?

R: Não se deve dar água para bebês com menos de 6 meses de idade. Acima de 6 meses, os bebês podem precisar de um pouco de água em determinadas situações, como em clima quente, por exemplo. Se o bebê estiver doente, pergunte ao médico antes de oferecer água.

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 alimentar, armazenamento e preparação da fórmula concentrada:

- sempre lave as mãos e a parte superior da lata antes de preparar a fórmula;
- agite bem a lata antes de abri-la;
- use mamadeiras, bicos, recipientes para misturar e utensílios limpos;
- antes de preparar a fórmula, deixe a água da torneira correr por um a dois minutos ou até que esteja fria ao toque. Nunca use água quente da torneira;
- até que o seu bebê tenha cerca de 4 meses de idade, ferva tanto a água da torneira ou mineral por um minuto após abrir fervura. Deixe a água esfriar antes de usar;
- despeje a fórmula concentrada em um recipiente limpo, de vidro, por exemplo;
- encha a lata vazia até o topo com água e adicione ao mesmo recipiente;
- mexa a fórmula;
- despeje a fórmula misturada em mamadeiras, ou coloque em um recipiente coberto e guarde na geladeira até que esteja pronta para uso;

**1 lata (13 oz) de fórmula concentrada
+ 1 lata (13 oz) de água
= 26 oz de fórmula preparada**

- a fórmula preparada pode ser mantida na geladeira por até 24 horas;
- recipientes de fórmula concentrada abertos podem ser mantidos na geladeira por até 48 horas;
- coloque na mamadeira somente a quantidade de fórmula que o seu bebê geralmente ingere. Após a amamentação, jogue fora toda sobra de fórmula. Não armazene nem reutilize!

ALIMENTAÇÃO COM FÓRMULA

NOÇÕES BÁSICAS

Segurança alimentar:

- sempre lave as mãos e a parte superior da lata antes de preparar a fórmula;
- use mamadeiras, bicos, recipientes para misturar e utensílios limpos;
- antes de preparar a fórmula, deixe a água da torneira correr por um a dois minutos ou até que esteja fria ao toque. Nunca use água quente da torneira;
- segundo o CDC*, a fórmula em pó não é estéril e deve ser preparada com água fervida até que o seu bebê tenha cerca de quatro meses de idade:
 - aqueça a água até abrir fervura e deixe ferver por um a dois minutos;
 - deixe esfriar o suficiente para que você não se queime ao preparar a fórmula (não mais de dez minutos em um recipiente aberto);
 - misture a fórmula em pó, conforme as orientações, utilizando a água quente.
- **esfrie as mamadeiras** colocando-as sob o jato de água da torneira ou coloque-as em um banho de gelo, para ter certeza de que não estão muito quentes para o bebê;
- **verifique sempre a temperatura dos alimentos no seu pulso antes de oferecê-los ao bebê.**

Armazenamento:

- a fórmula preparada pode ser mantida na geladeira por até 24 horas;
- coloque na mamadeira somente a quantidade de fórmula que o seu bebê geralmente ingere. Após a amamentação, jogue fora toda sobra de fórmula. Não armazene nem reutilize;
- a fórmula em pó deve ser utilizada no prazo de um mês a contar da abertura e antes da data de validade;
- observação: se você usar água mineral ou de um poço próprio, pergunte ao seu médico sobre suplementos de flúor.

*Centros de Controle e Prevenção de Doenças

Preparação:

1. o medidor que vai encontrar na lata deve ser guardado separado do pó. Limpe o medidor com água quente depois de cada uso;
2. o pó deve ficar naturalmente solto no medidor ou na xícara. Não pressione o pó para evitar a concentração da fórmula em excesso. Use apenas medidores cheios, nunca pela metade.
3. meça as quantidades de água e de pó necessárias. Sempre adicione o pó à água. Misture bem.

2 oz de **água** + 1 medida de **pó**

= 2 oz de **fórmula preparada**

4 oz de **água** + 2 medidas de **pó**

= 4 oz de **fórmula preparada**

6 oz de **água** + 3 medidas de **pó**

= 6 oz de **fórmula preparada**

Para preparar grande quantidade de fórmula em um recipiente:

29 oz de **água** + 1 xícara de **pó**

= 32 oz de **fórmula preparada**

Sempre cubra e refrigere até a hora de usar.

Se o seu médico prescrever uma fórmula especial, siga as instruções especiais na lata da fórmula.

1-800-WIC-1007

mass.gov/wic

  @MassWIC



Esta instituição é um empregador que oferece oportunidades iguais.

Formulário nº278, 2/2016

