

do nascimento até aos 4 meses – amamentação ou “fórmula”

alimentação obrigatória só com leite até aos 4 meses

5 a 8 refeições/dia

Leite materno (de preferência até aos 6 meses) ou uma “fórmula” 1 (“alimento para lactentes”) em quantidade que respeite o apetite, com horário flexível.

O leite materno é o alimento ideal nos primeiros meses de vida e muitos estudos comprovam o seu benefício dado em exclusividade até aos 6 meses. As necessidades nutritivas são satisfeitas com mamadas em horário livre, respeitando o ritmo e apetite de cada criança. Assim, não deve ser imposta uma duração e um intervalo fixo entre mamadas, sempre igual ao longo do dia, ou igual para todas as crianças. Idealmente, o tempo de mamada não deve ser superior a 30 minutos, havendo muitas crianças que comem em menos de 10 minutos. Os intervalos das refeições podem variar entre 2 e 5 horas, com uma média de 3-4 horas. É comum a muitas crianças fazerem uma vez no dia, um intervalo maior (até 6 horas), que se ocorrer durante a noite não devem ser acordadas. Adormecer a mamar, é sinal de conforto e bem-estar e não deve ser causa de preocupação para as mães. É a pesagem na balança, juntamente com a avaliação do comportamento da criança, a existência de micções e dejectões, que dá a indicação sobre o estado do aleitamento.

O aleitamento materno proporciona melhores digestões sendo as fezes habitualmente moles, granulosas e frequentes (em quase todas as mamadas), amarelas, verdes ou alaranjadas, com cheiro peculiar, parecendo a muitas mães ser diarreia.

Não é necessário dar água, pois este regime livre fornece toda a água que é precisa.

Uma mãe que amamenta deve ter uma alimentação variada e equilibrada. Não há alimentos proibidos, mas deve estar atenta ao que come e ao comportamento do filho, que poderá ter manifestações de desconforto com alguns alimentos. Nesse caso e se conseguir estabelecer alguma relação de causa efeito, deverá evitar o alimento em causa ou diminuir o seu consumo.

A “fórmula” (antes dito leite artificial), se for necessário só ou em regime alimentar misto (leite de mãe e “fórmula”), deve ser adquirido na farmácia ou estabelecimento comercial e em geral para além do nome de marca tem a designação de 1 (ou outra especificidade que o pediatra indique). Em regime alimentar misto, iniciar com uma quantidade pequena, 30 a 60 ml e ir aumentando conforme as necessidades. No caso de alimentação só com “fórmula”, cada biberão, é preparado com 1 medida rasa de pó, por cada quilo de peso da criança. Primeiro colocar no biberão a água, previamente fervida e só depois se adiciona o pó, na relação de uma medida, para cada 30 ml de água. Por princípio toda a água que cada criança necessita, está contida nesta diluição. As crianças alimentadas com as “fórmulas” têm habitualmente as fezes são mais pastosas e mais espaçadas.

Uma mãe, que por qualquer razão, vai deixar de amamentar antes dos 4 meses, deve se possível cerca de 10 dias antes dessa ocasião, começar a substituir uma mamada por uma outra refeição a biberão (ou com leite seu previamente extraído, ou com “fórmula”) e a cada 3-4 dias depois, substituir outra mamada por outro biberão. Deste modo nas vésperas do dia pretendido, o filho já está habituado a este novo regime.

Suplemento vitamínico (vitamina D), a iniciar no fim do 1º mês. A única vitamina recomendada é a Vit D (Vigantol® na dose de 1-2 gotas/dia) mas pode também dar-se a vit C (Cebiolon® 5 gotas/dia). Administrar directamente na boca, ou diluir numa pequena colher com água. Dar diariamente, antes de uma refeição (estas vitaminas, iniciadas nesta idade, devem ser continuadas até cerca dos 12-15 meses).