



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Cláudia Choma Bettega Almeida - Alimentação dos bebês

Durante os primeiros seis meses de vida, o bebê se desenvolve tomando apenas leite materno. Mas conforme vai crescendo, suas necessidades nutricionais vão aumentando e chega a hora de começar a dar outros alimentos para o bebê. A entrevista a seguir, com Cláudia Choma Bettega Almeida - nutricionista e professora do curso de Nutrição da Universidade Federal da Paraná - aborda o tema da alimentação dos bebês e tira dúvidas sobre os casos em que a mãe não pode amamentar.



Qual é o melhor alimento para os bebês e quais os principais motivos que levam a mãe a não conseguir amamentar o seu bebê?

O melhor alimento é o leite materno, mas algumas crianças têm um pouco de dificuldade em relação à amamentação, não têm uma pega adequada. Elas precisam abocanhar corretamente a mama da mãe. Se a criança não tem uma pega correta, muitas vezes, ela pega só no mamilo, e isso vai acabar machucando a mãe, levando a fissuras. Às vezes, leva ao ingurgitamento mamário, que é o que a gente conhece como leite empedrado. E dificulta a saída desse leite da mama.

Quais são as principais orientações para esses casos, para ajudar a mulher a não parar de amamentar?

Sempre observar a forma como essa criança está pegando a mama. A mãe não deve sentir nenhuma dor enquanto amamenta. Como a mãe percebe se a mama dela está esgotada? Ela sente a sua mama mais flácida. E o próprio bebê já larga o peito quando não tem mais leite naquela mama. E aí, se ele continuar com fome, deve passar para a outra mama. Caso essa mama continue pesada e com leite, é importante que a mãe a esgote.

Existem diferenças entre o leite materno e o leite de vaca?

Muita diferença. Todos os mamíferos produzem leite, e esse leite é específico para a sua espécie. O leite materno é específico para o ser humano. O leite de vaca é específico para o bezerro, que vai dobrar o seu peso em 45 dias. Então, ele precisa de mais proteína, de mais nutrientes, em relação a essa velocidade de crescimento diferente do ser humano. Além disso, o leite de vaca não possui os fatores de proteção que o leite materno tem, contra diversas doenças, inclusive infecciosas, respiratórias e gastrointestinais. Por isso, a gente observa que as crianças que não recebem o leite materno, adoecem com maior frequência do que as crianças que o recebem.

Até os seis meses deve-se evitar o leite de vaca e dar somente o leite de peito?

É isso mesmo: aleitamento exclusivo até os 6 meses de idade. E como é extremamente importante, devemos continuar fornecendo esse leite por pelo menos 2 anos de idade. A partir dos 6 meses, o leite materno já não é mais suficiente pra garantir esse crescimento. Por isso, recomenda-se introduzir os chamados alimentos complementares, que o próprio nome já diz, vêm para complementar esse leite materno.

Para os bebês que não mamam no peito, como é a introdução dos alimentos? A partir de que idade deve ser iniciada?

A alimentação complementar deve começar aos 6 meses de idade. Para as crianças que estão recebendo fórmulas infantis [leites de lata], a introdução é a mesma, a partir dos 6 meses.

Cláudia, você poderia explicar como é feito esse processo da introdução dos novos alimentos para o bebê?

Com 6 meses de idade, a gente introduz uma papa de fruta no meio da manhã, uma papa principal na hora do almoço e uma papa de fruta novamente no meio da tarde. No começo, elas devem ser bem amassadas. Na medida em que a criança for crescendo, vai aumentando essa consistência da fruta, sendo amassada, raspada, depois cortada em pedacinhos, até chegar ao momento em que essa criança está consumindo a maçã inteira, a banana inteira e assim por diante. Além das papinhas de frutas, tem que ter um alimento do grupo dos cereais, tubérculos ou massas. Pode ser um arroz, uma polenta, uma batata. Tem que ter uma leguminosa, como feijão, ervilha, lentilha e grão de bico. Tem que ter uma carne. Pode ser um peixe também. O ovo pode ser consumido, a gema e a clara. E, além disso, é muito importante que essas crianças consumam, pelo menos uma vez por semana, vísceras, porque elas têm uma

quantidade muito grande de ferro, e como há a probabilidade das crianças desenvolverem anemia nos primeiros dois anos de idade, é muito importante que elas consumam esse tipo de alimento.

Dizem que já na barriga da mãe, o bebê percebe os sabores. Isso é verdade?

O papel da mãe é extremamente importante na formação dos hábitos alimentares das crianças, porque a criança começa a sentir o sabor dos alimentos na gravidez, durante o período da gestação. Os alimentos que as mães consomem, as substâncias presentes nesses alimentos, acabam passando para o líquido amniótico. E a criança, enquanto está dentro do útero dessa mãe, engole esse líquido e começa a perceber esses sabores.

O que fazer quando a criança não quer comer?

Os dois primeiros anos de idade são um período em que as crianças crescem muito rapidamente. É o que chamamos de estirão de crescimento, que faz com que o apetite delas aumente. Quando diminui essa velocidade de crescimento, o apetite diminui também. Precisamos verificar em que fase de idade essa criança está, se essa alimentação não está monótona, se a consistência está adequada para a idade dela.

E o que a mãe deve fazer, para que o bebê aceite e coma esses novos alimentos?

Quando a criança não aceita determinados alimentos, tem que aproveitar o horário em que ela está com fome para oferecê-los. Por exemplo, se uma criança não gosta de cenoura, misturar essa cenoura no arroz. Então, podemos introduzir, adicionar esses alimentos em outras combinações.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1198 - 15/09/2014 - Alimentação dos bebês