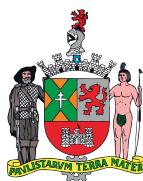


ALIMENTAÇÃO INFANTIL



SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO



SÃO BERNARDO
DO CAMPO

PREFEITURA DE ENTREGAS E RESULTADOS

Secretaria de Educação de São Bernardo do Campo

Sílvia de Araújo Donnini

Secretária de Educação

Rosangela Babinska

Secretária-adjunta de Educação

Maísa Helena Coutinho da Silva

Departamento de Apoio à Educação - SE-2

Cristiana Pessoa Fernandes

Nutricionista - CRN3: 44.252

Divisão de Alimentação Escolar-SE-21

Fabiana Almeida Nascimento

Nutricionista - CRN3: 24.333

Seção de Supervisão e Alimentação Escolar - SE-211

Quadro Técnico

Cristina Pereira da Silva

Técnica de Nutrição - CRNT: 120624

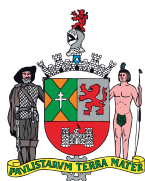
Priscila Alves de Almeida Souza

Técnica de Nutrição - CRNT: 112812

Fabiana Agostinho Oliveira

Técnica de Nutrição - CRNT: 103803

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO



**SÃO BERNARDO
DO CAMPO**

PREFEITURA DE ENTREGAS E RESULTADOS



ALEITAMENTO MATERNO

O aleitamento materno é um elo entre mãe e filho que influi sobre o estado nutricional da criança, assim como no seu desenvolvimento emocional, cognitivo e social.

É fonte de energia, proteína, vitamina A, ferro e outros nutrientes.

Previne o risco de morte no primeiro ano de vida, diarreia, infecção respiratória e alergias, bem como doenças desenvolvidas na fase adulta como diabetes, obesidade e hipertensão.

INSTRUÇÕES PARA MANIPULAÇÃO DO LEITE MATERNO



1. CUIDADOS INICIAIS

Obter frascos de vidro com tampa plástica (tipo rosca), retirando rótulos ou partes de papelão/plástico sobre a tampa;

Ferver os frascos e tampar por 15 minutos. Se for utilizar a bombinha esta também deverá ser fervida.

Escorrê-los sobre um pano limpo, de boca para baixo, até secar (não secá-los por dentro);

Fechar o frasco, sem tocá-lo com a mão na parte interna.

2. ANTES DA RETIRADA DO LEITE

Usar touca ou lenço para cobrir os cabelos;

Colocar uma máscara ou fralda de pano sobre o nariz e boca;

Lavar as mãos e braços até o cotovelo com bastante água e sabão;

Secar as mãos com toalha limpa.

INSTRUÇÕES PARA MANIPULAÇÃO DO LEITE MATERNO

3. RETIRADA DO LEITE

Escolher local confortável, limpo e tranquilo (evitar cozinha, banheiro e áreas externas, deixando animais domésticos afastados do local);

Forrar uma mesa com pano limpo para colocar o frasco e tampa;

Evite conversar durante a retirada do leite.

Em casos de mamas cheias e turgidas é necessário fazer a massagem das mamas, primeiro na aréola com a ponta dos dedos médio e indicador, fazendo movimentos circulares e no restante da mama massagear com o punho da mão por cerca de 15 minutos;

Coloque o polegar acima da linha superior da aréola e os outros dedos na linha inferior da aréola, formando uma letra “C”;

Pressione e solte os dedos, sem esfregar a pele;

Despreze os primeiros jatos ou gotas e ordenhe diretamente no frasco, colocando-o abaixo da aréola.

4. ARMAZENAMENTO

Logo após a ordenha, feche o frasco e coloque-o no freezer ou congelador imediatamente e anotar a data de início da coleta;

Se a quantidade armazenada for insuficiente para mamada, a mãe poderá retirar o leite novamente seguindo os passos já mencionados, só que agora o leite deverá ser retirado no copo de vidro e quando finalizada a coleta o leite deverá ser adicionado ao outro que já está congelado fazendo camadas leite sobre leite.

Coloque no frasco somente a quantidade necessária para as mamadas;

Congelado, o leite pode ser armazenado por até 15 dias.

Já o leite resfriado poderá permanecer por 12 horas na geladeira.

INSTRUÇÕES PARA MANIPULAÇÃO DO LEITE MATERNO

5. TRANSPORTE

Deverá ser feito em caixa térmica ou isopor preferencialmente com recipiente de gelo em gel (geloc) para manter a temperatura.

Se o leite estiver congelado deve ser colocado na caixa/isopor na proporção de 3 geloc para 1 vidro de leite;

Se o leite estiver resfriado pode ser colocado gelo para conservar a temperatura.

MANUSEIO DO ALEITAMENTO MATERNO NA ESCOLA

Ao receber o leite materno, o mesmo deve ser etiquetado com as seguintes informações:

- Data do recebimento;
- Condições de temperatura: ambiente ou refrigerado ou congelado
- Horário da ordenha;
- Validade;



Os frascos devem ser armazenados imediatamente sob refrigeração por até 12 horas ou em congelamento (somente em casos de mais de um frasco) por 15 dias.

Leite refrigerado:

Armazenar na parte superior da geladeira e não deixar o leite materno na porta.

Leite congelado:

Direto para o freezer.



MANUSEIO DO ALEITAMENTO MATERNO NA ESCOLA

Aquecer a água até começar a levantar pequenas bolhas e desligar o fogo em seguida;

- Não pode utilizar micro-ondas para o aquecimento/descongelamento;
- Não pode colocar o leite para ferver junto na água.

Depois de desligar o fogo, colocar o recipiente com leite materno para descongelar nesta água aquecida, agitando o frasco suavemente.

Este processo acelera o descongelamento e também facilita a homogeneização da gordura do leite.

Verificar se a temperatura do leite está adequada, ou seja, morna ou próxima à temperatura ambiente, para não provocar desconforto ou queimaduras;

O leite materno deve ser oferecido imediatamente à criança em temperatura próxima a ambiente, utilizando copo específico, copo de transição, colher simples/dosadora.

Estes utensílios deverão ser disponibilizados pela Unidade Escolar, caso não tenham devem ser solicitados via e-mail a Seção SE.212

Eventuais sobras de leite materno descongelado deverão ser desprezadas. Os frascos limpos e higienizados serão devolvidos no final do dia à mãe ou responsável.

IMPORTANTE: Caso a mãe queira levar o leite congelado para oferta em mais de um dia, este deve ser entregue em potes separados para evitar o desperdício após o descongelamento e já porcionados. Por exemplo: Se a mãe entregar o Leite Materno (LM) para ofertar de segunda a sexta, ela deve entregar 5 potes de leite congelados.



ORIENTAÇÕES GERAIS PARA ESCOLA

- Caso a geladeira não seja exclusiva para esse fim, o Leite Materno (LM) deve ser armazenado em uma caixa plástica (organizadora) com tampa. Deve ser exclusiva para esse fim e etiquetada diariamente;
- Não há necessidade de coletar amostras do leite materno;
- Não é recomendado recongelar o Leite Materno (LM), uma vez descongelado, deve ser usado imediatamente e descartar o que sobrar.
- Caso não ocorra o degelo total do Leite Materno (LM), retire o frasco da panela e aqueça a água novamente, realizando o mesmo procedimento.
- A criança que já recebe alimentação complementar, vai receber na U.E a refeição indicada no cardápio, ajustada à idade;
- Os horários no cardápio são sugestões, podendo ser alterados de acordo com a demanda de cada U.E.

INTRODUÇÃO ALIMENTAR A PARTIR DO 6º MÊS

A partir dos 6 meses de idade, apenas o leite materno não é mais suficiente para suprir as necessidades alimentares da criança. Inicia-se a introdução de novos alimentos que complementam os nutrientes do leite materno, mas o leite deverá ser oferecido até a criança alcançar 2 anos de idade ou mais.

A alimentação é lenta e gradual, com diversos sabores e texturas. Começa com uma consistência pastosa e aumenta gradativamente até chegar a alimentação da família.

A alimentação deve ser oferecida em um ambiente tranquilo, que permita à criança desfrutar do prazer da refeição e da companhia de todos.

Atenção: A alimentação complementar oferecida de forma inadequada causa: anemia, deficiência de vitamina A, outras deficiências de micronutrientes, excesso de peso e desnutrição.

Esquema Alimentar para os dois primeiros ano de vida Crianças amamentadas

Horários*	Ao completar 6 meses	Aos 7 meses	8 a 11 meses	12 a 24 meses
Início da manhã	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno + fruta ou pão ou tubérculo ou cereal
Meio da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Final da manhã	Almoço**	Almoço**	Almoço**	Almoço**
Meio da tarde	Fruta Leite materno	Fruta Leite materno	Fruta Leite materno	Leite materno + fruta ou pão ou tubérculo ou cereal
Final da tarde	Leite materno	Jantar**	Jantar**	Jantar**
Antes de dormir	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno
Quantidade***	2 a 3 colheres de sopa	4 a 5 colheres de sopa	6 a 7 colheres de sopa	8 a 10 colheres de sopa
Consistência	Alimentos bem amassados (papas ou purês)	Alimentos bem amassados (papas ou purês)	Alimentos bem picados ou levemente amassados	Alimentos picados

Fonte: A creche como promotora da amamentação e da alimentação adequada e saudável pg. 34

* Os horários são uma base para o gestor da creche organizar a rotina. Em casa, esses horários podem variar.

**Ficar atento à evolução da consistência.

***As quantidades sugeridas podem variar de acordo com o apetite e o desenvolvimento da criança.

A alimentação da criança deve ser variada e conter pelo menos um alimento de cada grupo.

GRUPO DE ALIMENTOS



Fonte: A creche como promotora da amamentação e da alimentação adequada e saudável pg. 33

Evolução da consistência das preparações: almoço e jantar.



6 meses

8 meses

12 meses

Adulto

Fonte: Guia Alimentar para crianças Brasileiras menores de dois anos, versão resumida pg.35

**De 0 a 6 meses
exclusivo leite
Materno!**



Referências

Brasil. Ministério da Saúde: A creche como promotora da amamentação e da alimentação adequada e saudável. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/a_creche_promotora_amamentacao_livreto_gestores.pdf

Brasil. Ministério da Saúde: Estratégia nacional para promoção do aleitamento materno e alimentação complementar saudável no sistema único de saúde. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategia_nacional_promocao_aleitamento_materno.pdf

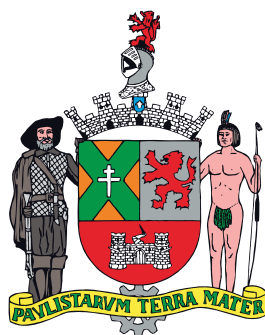
Brasil. Ministério da Saúde: Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_crianca_brasileira_versao_resumida.pdf

Coordenadoria de Alimentação Escolar (CODAE/SP) - Normas e padrões para centros de educação infantil com berçário;

Hospital Municipal de São Bernardo do Campo - Banco de Leite Humano (HMU/BLH). Instruções Manipulação do Leite Materno/Nutricionista: Nerli Pascoal Andreassa.



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO



SÃO BERNARDO DO CAMPO

PREFEITURA DE ENTREGAS E RESULTADOS



Acesse o nosso portal:
www.saobernardo.sp.gov.br

 @pref_sbc
 /prefsbc