



Dicas para alimentar seu bebê

- Preste atenção nos sinais de fome do seu bebê.
 - o Quando estiver com fome, o bebê pode levar as mãos à boca, ficar mais alerta ou agitado, sugar os dedos ou fazer movimentos de sucção com os lábios, ou abrir e fechar a boca.
 - o Quando estiver satisfeito, o bebê pode virar o rosto para longe da mamadeira, fechar os lábios ou adormecer. Se isso acontecer, interrompa a alimentação, mesmo que a mamadeira ainda contenha leite.
- Os recém-nascidos precisam receber pequenas quantidades de alimento durante o dia e à noite, pois os estômagos deles não suportam grandes quantidades de líquido. A quantidade de líquido que os bebês ingerem muda à medida que crescem.
- Os recém-nascidos devem começar com uma mamadeira com bico de furo único. Depois, à medida que eles crescem e conseguem sugar mais líquido, ofereça uma mamadeira com bico com diversos furos. Cortar, aumentar ou furar o bico da mamadeira pode fazer com que o bebê se engasgue, se alimente em excesso ou sugue muito ar, o que pode resultar em gases ou cólicas.
- Segure o bebê perto de você ao alimentá-lo. Nunca apoie a mamadeira nem a coloque na cama com o bebê.
- Segure o bebê na posição vertical e deixe a mamadeira levemente inclinada para que o líquido só saia quando ele sugar. Isso ajuda o bebê a controlar melhor a quantidade de líquido que ingere.
- Faça com que o bebê arrote quando estiver na metade da mamadeira ou a cada ounce que ele ingerir; repita o procedimento depois que ele tiver terminado de se alimentar. Arrostar vai ajudar a evitar o refluxo e deixar o bebê mais confortável, já que o ar terá saído do estômago dele.

Qual é a quantidade de fórmula que seu bebê precisa?

A seguir, confira um guia com base na idade do bebê:

Idade	Quantidade
0-1 meses	15-27 ounces/dia
2-3 meses	25-37 ounces/dia
4-5 meses	32-42 ounces/dia
6-8 meses	21-30 ounces/dia
9-12 meses	24-33 ounces/dia



O WIC é um programa suplementar e pode não fornecer a quantidade total de fórmula que o bebê precisa a cada estágio da vida. Para os bebês que não são amamentados pela mãe, a fórmula infantil é a melhor fonte de nutrição durante o primeiro ano de vida. Ao preparar a fórmula, nunca adicione mais água do que o recomendado. Isso pode fazer mal ao bebê. Caso você não tenha acesso a uma quantidade suficiente de fórmula, entre em contato com a equipe do WIC ou fale com o pediatra sobre outras opções de ajuda disponíveis.

www.mass.gov/wic



Esta instituição se compromete com a igualdade de oportunidades.



Portuguese Formulário nº 278

ORIENTAÇÕES BÁSICA SOBRE ALIMENTAÇÃO COM FÓRMULA

Informações sobre segurança, preparação e armazenamento para alimentar seu bebê



Antes de preparar a fórmula infantil, siga estas etapas:

1. Verifique se a fórmula não está vencida e se a embalagem está em boas condições. (Sem sinais de amassamento, estufamento ou ferrugem.) Antes de abrir a lata, lave a tampa.
2. Limpe a superfície que será usada e lave as mãos com sabonete e água morna. Use uma mamadeira e um bico limpos.
3. Use água de uma fonte confiável para misturar com a fórmula. Geralmente, a água fria da torneira é segura nos EUA. Mas, caso não tenha certeza, entre em contato com a secretaria de saúde local. Nunca use água quente da torneira para preparar a fórmula infantil.
4. Sempre siga as instruções e use a quantidade correta de água ao preparar a fórmula. Usar pouca ou muita água pode fazer com que o bebê fique doente.
5. Nunca coloque a fórmula preparada ou o leite materno no micro-ondas. Isso pode aquecer demais a garrafa e queimar a boca do bebê. Caso precise aquecer a mamadeira, coloque-a em água corrente quente ou em um recipiente com água quente.
6. Separe e lave com cuidado as mamadeiras, as peças dela e os bicos depois de cada uso. Use água quente e sabão e faça isso em um local separado (nunca na pia). Enxágue a mamadeira com cuidado e use um pano limpo para secá-la.

Caso seu bebê tenha menos de 2 meses, tenha nascido prematuro ou tenha o sistema imunológico enfraquecido, consulte o pediatra para saber se você precisa tomar precauções adicionais, como ferver a água antes de preparar a fórmula infantil.

Dicas de segurança na hora de usar água fervente

Ferva a água e deixe que ela esfrie em um recipiente aberto por 5 minutos. Depois, siga as etapas mencionadas na seção **Fórmula em pó - Instruções**. Após preparar a fórmula, ela ainda estará muito quente para alimentar o bebê. Coloque a tampa na mamadeira e resfrie-a em água corrente fria até que ela fique na temperatura do corpo. Dessa forma, o bebê não irá queimar a boca. Sempre verifique a temperatura da fórmula no seu braço antes de alimentar o bebê. Ela deve estar morna, não quente.

Para saber mais, acesse www.cdc.gov/cronobacter/prevention.



Fórmula em pó - Instruções

1. Use a quantidade exata de água e fórmula indicada nas instruções da embalagem. **Sempre coloque a água primeiro e depois adicione a fórmula infantil em pó.**

Por exemplo:

- 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

Se for misturar uma quantidade grande em um recipiente:

- 29 oz. de água + 1 medida de pó = 32 oz. de fórmula preparada

2. Agite a fórmula infantil na mamadeira para misturar. Não mexa.
3. Sempre cubra e deixe na geladeira até a hora de usar.

Fórmula concentrada - Instruções

1. Para abrir as latas de fórmula concentrada, use um abridor de latas limpo. Coloque a fórmula concentrada em um recipiente limpo.
2. Encha a lata vazia até em cima usando água fria. Adicione a água ao recipiente e mexa bem. Por exemplo:
 - 1 lata (13 oz.) de fórmula concentrada + 1 lata (13 oz.) de água = 26 oz. de fórmula preparada
3. Coloque a fórmula misturada em mamadeiras ou deixe-a em um recipiente coberto. Guarde na geladeira até a hora de alimentar o bebê. Use em até 24 horas.
4. A fórmula não misturada pode ser guardada em uma lata coberta na geladeira e descartada após 48 horas.

Fórmula especial - Instruções

Para as fórmulas especiais, siga as instruções do pediatra.

Como usar e armazenar a fórmula infantil com segurança

- Use a fórmula infantil preparada em até **1 hora** após o início da alimentação ou em até **2 horas** após a preparação.
- Caso você não use a fórmula infantil preparada dentro de **2 horas**, guarde imediatamente a mamadeira na geladeira e use-a em até **24 horas**.
- **Depois de alimentar o bebê, jogue fora o que sobrou da fórmula infantil na mamadeira.** Não a coloque na geladeira ou guarde para depois. A combinação da fórmula infantil com a saliva do bebê pode favorecer o surgimento de bactérias.

