

Lactarista Hospitalar

Responsabilidades do Lactarista.....	2
Legislações vigentes específicas à área de lactários	3
Lactário: definições, organização, materiais e equipamentos	4
Boas práticas de manipulação de alimentos	6
Aleitamento materno	8
Leite materno versus fórmulas lácteas.....	10
Higiene dos alimentos e do lactário.....	12
Nutrição dos bebês.....	13
Alimentação adequada e saudável a crianças de 0 a 2 anos.....	15
Política Nacional de Humanização (PNH)	17
Referências bibliográficas	18

RESPONSABILIDADES DO LACTARISTA

Preparar refeições dos bebês de acordo com as prescrições pediátricas e/ou nutricionais, cuidar da correta nutrição dos bebês, armazena leites e papas, distribui e recolhe mamadeiras, higieniza mamadeiras e chupetas, controla o estoque de comida para bebês.

O lactário é a área do Serviço de Nutrição e Dietética responsável pelo preparo e distribuição das mamadeiras de fórmula infantil, chá, reidratante oral e de leite integral para as crianças internadas e para as crianças que frequentam a creche dos filhos dos funcionários. É também responsável pelo preparo e distribuição da Nutrição Enteral.

Cuidar das nossas crianças é uma missão que exige uma série de cuidados específicos, que diferem conforme a faixa etária de cada uma delas. Em se tratando dos pequenos de zero a um ano, há um rigor direcionado na produção dos alimentos e na higienização de embalagens, mais especificamente das mamadeiras. E embora esta rotina cautelosa seja parte da vida das lactaristas, com a chegada de novas servidoras, mediante o processo seletivo, é necessário a busca por ensinamentos, para manter o mesmo grau de controle e qualidade no preparo das fórmulas infantis.

O leite materno oferecido como o único alimento, contém todos os nutrientes essenciais para o crescimento e o desenvolvimento da criança até os seis meses de vida, além de prevenir contra o aparecimento de doenças.

Antes de seis meses o bebê não tem maturidade motora, neurológica e gastrointestinal para receber outros alimentos. Não há vantagens na introdução alimentar precoce, bem como, há relatos de que essa prática possa ser prejudicial.

Após seis meses é necessária a introdução de outros alimentos, porém o leite materno ainda continua sendo uma importante fonte de nutrientes e deve ser mantido, até dois anos ou mais.

Após os seis meses, o leite materno continua sendo a alimentação principal, agora sem exclusividade, e a introdução de novos alimentos chama-se alimentação complementar (AC), que são os alimentos sólidos.

LEGISLAÇÕES VIGENTES ESPECÍFICAS À ÁREA DE LACTÁRIOS

Resolução - RCD N° 63, de 6 de julho de 2000. Art. 1º Aprovar o Regulamento Técnico para fixar os requisitos mínimos exigidos para a Terapia de Nutrição Enteral, constante do Anexo desta Portaria.

3.4. Nutrição Enteral (NE): alimento para fins especiais, com ingestão controlada de nutrientes, na forma isolada ou combinada, de composição definida ou estimada, especialmente formulada e elaborada para uso por sondas ou via oral, industrializado ou não, utilizada exclusiva ou parcialmente para substituir ou complementar a alimentação oral em pacientes desnutridos ou não, conforme suas necessidades nutricionais, em regime hospitalar, ambulatorial ou domiciliar, visando a síntese ou manutenção dos tecidos, órgãos ou sistemas.

3.5. Nutrição Enteral em Sistema Aberto: NE que requer manipulação prévia à sua administração, para uso imediato ou atendendo à orientação do fabricante.

3.6. Nutrição Enteral em Sistema Fechado: NE industrializada, estéril, acondicionada em recipiente hermeticamente fechado e apropriado para conexão ao equipo de administração.

Lactário (em Estabelecimento Assistencial de Saúde / Hospitais): Unidade com área restrita, destinada à limpeza, esterilização, preparo e guarda de mamadeiras, basicamente, de fórmulas lácteas.

Lactário (em Creche): Unidade com área restrita, destinada a recepção, limpeza, preparo, esterilização e distribuição de mamadeiras e alimentos das crianças de 0 a 2 anos.

Condições Climáticas e Ambientais NBR 7265 / ABNT 2005, RE 9 de 2003,
NR 7 – Portaria 3571 de 1990

LACTÁRIO: DEFINIÇÕES, ORGANIZAÇÃO, MATERIAIS E EQUIPAMENTOS

Após Refrigeração
Autoclavada até 24h
Não Autoclavada até 12h



Imagem: amazon.com.br

120 mL /30seg. ou 240 mL /45 seg. (potência > 700W)

Australian Breast Feeding Association Guidelines, 2011

Ou

75°C /5 min. ou 65°C /15 min.

Santos & Tondo, 2000

Após Aquecimento:

Tempo de “espera” de 1-2 min para atingir 36° a 37°C. Consumo imediato
Australian Breast Feeding Association Guidelines, 2011

Ou

Consumo imediato, temperatura de administração 36°C. Santos & Tondo, 2000

Lactários são unidades hospitalares destinadas ao preparo, higienização e distribuição de mamadeiras e seus substitutos destinados a recém-nascidos e demais pacientes da pediatria.

O lactário funciona de seguinte maneira: o setor recebe por uma janela chamada de entrada de alimentos a mamadeira. Lá, o recipiente é lavado com detergente neutro e imerso no cloro durante 15 minutos. Após isso, a mamadeira é preparada e está pronta para o consumo infantil.

A boa alimentação de recém-nascido depende da rotina alimentar da mãe. Afinal, esse leite também é constituído das vitaminas, sais minerais e proteínas ingeridas pela progenitora. Portanto, é essencial consumir alimentos ricos em nutrientes para que o leite seja capaz de suprir as necessidades do bebê. Precisar ser medicada? Cuidado, pois o uso de medicamentos é indicado somente depois de uma orientação médica, já que a criança fica sujeita a ingerir as substâncias pelo leite, o que pode gerar reações nada agradáveis.

Logo depois do nascimento, é importante realizar o teste do pezinho, para descartar doenças congênitas ou infecciosas. Esse teste deve ser feito na primeira semana de vida, e a mãe ou o responsável deve ter a precaução de buscar o resultado para se certificar de que não existem problemas com a saúde da criança, ou, caso exista, inicie o tratamento o mais cedo possível para evitar problemas no seu desenvolvimento.

É muito importante iniciar o aleitamento exclusivo logo após o parto e depois de sair da maternidade, seguir as orientações sobre o aleitamento.

A Constituição Federal garante o direito à saúde nos artigos 196 a 200. Pela Lei, o Estado (governo) está obrigado a oferecer políticas públicas para dar acesso igual e para todos aos serviços de saúde. O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) também obriga o Sistema Único de Saúde (SUS) a dar atendimento integral e prioritário às crianças e adolescentes.

As crianças têm prioridade para receber proteção e socorro em qualquer circunstância. Têm também o direito de serem atendidas imediatamente pelos serviços públicos ou de relevância pública.

O período perinatal começa em 22 semanas completas (154 dias) de gestação (época em que o peso de nascimento é normalmente de 500g) e termina com sete dias.

Todo cuidado de higiene deve ser tomado durante o preparo e armazenamento dos alimentos.

BOAS PRÁTICAS DE MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS

A alimentação é importante para a criança crescer bem e ter boa saúde. Muitas doenças comuns aparecem quando não comemos alimentos ricos em nutrientes ou nas quantidades necessárias de cada um dos três grupos de que o nosso organismo necessita diariamente.

Os bebês de até 6 meses mantêm-se hidratados com o leite materno. Até o final da infância, a necessidade é de meio litro a um litro de água por dia. Daí a importância de não poluir o meio ambiente e contaminar as fontes de água tanto de superfície quanto as subterrâneas. A água é encontrada em sucos, chás, leite, alimentos, principalmente em frutas e vegetais.

Deve-se sempre lavar as mãos com água e sabão, quando em contato com qualquer tipo de preparação alimentícia.

Procedimentos higiênicos durante a manipulação de alimentos são de grande importância na prevenção de doenças e na obtenção de um produto final de qualidade, e também para garantir uma alimentação saudável.

Um dos cuidados com a higiene na alimentação é lavar, uma por uma, as frutas, verduras e legumes em água corrente. Não usar sabão ou detergente. Depois de lavadas, deixar de molho por 20 minutos em água com vinagre ou com água sanitária. Para 1 litro de água usar uma xícara de café de vinagre (50 ml) ou 1 colher de sopa de água sanitária (10 ml)

Cigarros, unhas grandes, barba, bigode, cabelos soltos, anéis, pulseiras e brincos não combinam com cozinha. Utilize apenas avental, touca/boné, e luvas como equipamentos pessoais. Em alguns casos recomenda-se o uso de máscara facial, como em caso de resfriados ou quando manipula-se alimentos para serem consumidos por bebês ou pessoas com deficiência do sistema imunológico (AIDS, câncer, por exemplo).

Lavar as mãos deve ser o primeiro procedimento ao se entrar na cozinha. Deve-se, também, ter o cuidado de higienizar as mãos sempre que se

manipular alimentos cozidos após ter manipulado alimentos crus, ou se houver contato com alimento contaminado. Vale ressaltar que não somente as mãos devem ser lavadas, mas também o antebraço. A técnica correta de higienização das mãos é a que se segue:

- ✓ Arregaçar as mangas da blusa até os cotovelos;
- ✓ Molhar a mão e o antebraço;
- ✓ Ensaboar cuidadosamente;
- ✓ Enxaguar em água corrente até sair todo o sabão;
- ✓ Secar com toalha limpa, de uso pessoal e, de preferência, toalha descartável.

Ao lavar os utensílios, usar sempre sabão ou detergente e água corrente é importante para manter a higiene na alimentação.

Manter as mesas e bancadas limpas o tempo todo é muito importante para a higiene na alimentação.

Desmontar os equipamentos como liquidificador, batedeiras, centrífugas para limpeza, toda vez que forem utilizados.

Manter a lata de lixo sempre tampada. Deve ser lavada frequentemente. Dê preferência ao uso de sacos plásticos descartáveis.

O leite materno é um alimento nutricional completo para o recém-nascido. Além de reforçar o sistema imunológico também exerce uma ação preventiva contra alterações funcionais e metabólicas do bebê. O incentivo à amamentação e o fortalecimento dos Bancos de Leite Humano (BLH) estão entre as diretrizes da política pública de saúde Brasileira.

É importante lembrar que em cada fase o bebê terá necessidades diferentes, que irão requerer a ingestão de alimentos de boa qualidade de origem, conservação e higiene, oferecidos em porções e consistências adequadas, de forma a garantir um desenvolvimento saudável.

O paladar do bebê é formado até os 2 anos de vida, e irá influenciar suas escolhas alimentares e sua saúde até a vida adulta.

ALEITAMENTO MATERNO

Os profissionais de saúde recomendam que se inicie a amamentação na primeira hora de vida do bebê e que continue a ser amamentado com a frequência e quantidade que o bebê desejar.

Entre os benefícios da amamentação para a mãe estão uma diminuição das hemorragias após o parto, melhor recuperação do útero, perda de peso e menor incidência de depressão pós-parto. A amamentação atrasa o regresso da menstruação e da fertilidade, um fenómeno denominado amenorreia lactacional. Entre os benefícios a longo prazo para a mãe estão a diminuição do risco de cancro da mama, doenças cardiovasculares e artrite reumatoide. A amamentação é geralmente menos dispendiosa do que o leite artificial. As mães podem-se sentir pressionadas para amamentar. No entanto, em países desenvolvidos as crianças amamentadas com biberão geralmente crescem saudáveis.

Ainda que se costume dizer que gordura é formosura e se ache que bebés gordinhos são bebés bonitos, isso não significa contudo que sejam saudáveis. Considera-se que um ganho de peso normal para os 6 primeiros meses seja de cerca de 500g por mês e entre os 6 e os 12 meses cerca de 400g por mês. Assim sendo, em condições normais, o peso do bebé duplica ao fim dos primeiros seis meses de vida e triplica ao fim de um ano. Cada vez mais e segundo as orientações da OMS para o Aleitamento Materno, a quantificação tão rigorosa deste ganho de peso não deve ser muito valorizado, especialmente junto dos pais. É de salientar que estes valores podem variar porque cada bebé tem o seu próprio ritmo de crescimento, sobretudo dependendo do tipo de alimentação que faz, devendo ser sempre um profissional de saúde, o enfermeiro, o médico de família ou o pediatra a avaliar se o ritmo é adequado ou não.

O colostro é a primeira secreção láctea produzida pelo seio materno, podendo ter uma coloração translúcida (transparente) ou amarelada. Por meio do colostro a mãe transfere anticorpos para o recém-nascido, que possui um sistema imunitário ainda imaturo.

O aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade, e complementado até dois anos ou mais, é o melhor para a criança, para a mãe e para os familiares. A alimentação artificial, com fórmulas infantis a base de leite de vaca, soja ou outras fontes, pode ser utilizada nos seguintes casos:

- ✓ A mãe decide não amamentar;
- ✓ Necessidades nutricionais especiais, como doenças metabólicas;
- ✓ A criança é adotada;
- ✓ Quando a mãe tem uma infecção ativa, como a o vírus da imunodeficiência humana (HIV).

Os leites artificiais são recomendados com base nas necessidades alimentares da criança, as preferências dos pais, o custo, as necessidades de refrigeração e as capacidades dos pais para preparar cuidadosamente os leites.

Durante este tipo de alimentação é importante também que se promova a relação entre os pais e o bebê pelo que se aconselha que os pais devem assumir uma posição face a face com a criança, a olhar nos seus olhos, e a mantê-la próxima de si e segura. Este período é uma boa altura para ir falando com a criança, para cantar para ela ou simplesmente estar tranquila com o bebê. Este tipo de alimentação permite também que o pai e toda a família possa participar na alimentação do bebê.

É frequente surgir uma famosa dúvida comum ao aleitamento materno em exclusivo, à alimentação suplementar e ao aleitamento artificial: será que se deve alimentar apenas os bebês quando eles pedem, ou tentar-lhes impor um horário? O horário deve ser livre, ou seja, gerido consoante a fome que o bebê manifesta. No primeiro mês de vida os recém-nascidos precisam de ser alimentados durante o dia de 1:30 em 1:30, de 2 em 2 ou de 3 em 3 horas. À noite os intervalos de tempo podem variar entre 3 a 5 horas. Nos meses seguintes a maioria dos bebês estabelece um padrão próprio que é o de acordar de 3 em 3 horas ou de 4 em 4 para se alimentarem, dormindo o resto do tempo. Pode acontecer que a criança fique a dormir mais horas que o habitual e por vezes aumente estes intervalos de tempo entre as refeições. Nestas situações, se o bebê comeu bem na última vez que foi alimentado e tem dificuldade em acordar, pode dormir mais 30 minutos para além do horário habitual, porque a amamentação é mais eficaz quando o bebê está desperto e com vontade de comer. (Bobak)

A OMS (Organização Mundial de Saúde) preconiza o aleitamento materno exclusivo até aos 6 meses, devendo ser complementado com outros alimentos para atender as necessidades nutricionais do bebê. Vale lembrar que o aleitamento materno pode ser continuado por até dois anos ou mais como uma forma de complementar a alimentação da criança.

LEITE MATERNO VERSUS FÓRMULAS LÁCTEAS

Leite artificial

Existe sob três formas: pronto a usar, concentrado e em pó. O leite em pó é solúvel na água e não necessita de refrigeração. Os pré-preparados e os leites condensados vêm normalmente em recipientes de uso múltiplo que necessitam de refrigeração depois de abertos.

Na preparação do leite, as proporções indicadas não devem ser alteradas e é muito importante que o leite seja diluído corretamente, pois ao diluir-se uma quantidade de leite maior do que a recomendada, pode provocar-se uma desidratação no bebê, e se a quantidade for menos do que a recomendada o bebê pode não ficar bem alimentado.

Leite de vaca não modificado

Os pais não devem alimentar os bebês com leite de vaca enquanto o bebê não tiver, pelo menos, um ano de idade. E porquê? Porque este leite é de mais difícil digestão, permite uma absorção pobre das gorduras e tem baixa concentração de ferro. Para além disso contém proteínas que podem ser demasiado agressivas para o intestino do bebê.

Não se deve dar leite magro a crianças com menos de um ano de idade, porque para além de também ser derivado do leite de vaca, é pobre em calorias, o que contraria o processo de crescimento do bebê; É também inadequado a prática da diluição do leite de vaca integral (líquido ou pó), apesar de constar como orientação nutricional em publicações desatualizadas e antigas.

Deve-se então contactar um médico, preferencialmente, um nutricionista, um pediatra ou um enfermeiro do bebê no sentido de este orientar os pais para o tipo de leite que devem adquirir. Geralmente, a indicação correta remete as Fórmulas Infantis, que são produtos modificados visando atender as necessidades nutricionais do lactente (bebê). É importante ressaltar que, assim como o aleitamento materno, o uso das Fórmulas Infantis deve ser mantida até os 12 meses ou mais, conforme indicação do Profissional de Saúde.

A introdução de novos alimentos antes dos 6 meses de idade não é aconselhável, pois para os bebês o leite materno é o ideal para a sua alimentação. Pode também contribuir para a obesidade do bebê, que não quer dizer que o bebê é mais saudável por aumentar tanto de peso, ou até para o aparecimento de alergias, pois o seu sistema imunitário, as suas defesas, ainda não estão suficientemente fortes. Quando tiver um ano de idade é capaz de ingerir todos os alimentos sólidos, a menos que ocorra alguma intolerância alimentar. Aos 6 meses o aparelho digestivo do bebê já está suficientemente desenvolvido para receber os alimentos sólidos e as crianças começam a precisar de outros nutrientes além do que é oferecido pelo leite materno.

O leite materno é insubstituível sob todos os pontos de vista:

Sua composição oferece tudo o que a criança precisa para se desenvolver, em quantidades e variedades perfeitas, sem deixar faltar nenhum nutriente. Até a água está presente para garantir a hidratação;

As crianças alimentadas ao seio são menos obesas e apresentam uma frequência menor de processos alérgicos nos primeiros meses de vida;

Quando a amamentação ocorre da maneira correta, fortalece a musculatura da face, boca e língua, prevenindo problemas futuros de fala e oclusão de dentes;

Aleitamento traz benefícios também de ordem econômica já que é de graça e pode ser transportado para qualquer lugar: basta a mãe estar junto ao filho;

E um dos fatores mais importantes: o ato de amamentar fortalece o vínculo afetivo entre mãe e filho de uma forma que nada mais consegue.

Por essas razões, a Sociedade Brasileira de Pediatria, seguindo as normas da Organização Mundial da Saúde (OMS), recomenda o aleitamento até os dois anos, sendo exclusivo até os seis meses de idade.

As fórmulas são diferentes entre si para atender as exigências nutricionais de cada fase do desenvolvimento de um bebê ou necessidades especiais. Por isso, seu uso deve ser sempre recomendado por um pediatra ou nutricionista.

O leite de cada fase recebe os tipos e quantidade de nutrientes específicos para aquele momento do desenvolvimento do bebê. Quando ocorre esse erro, provavelmente as necessidades nutricionais da criança não será atingida, o que pode ser prejudicial já que essa é a única alimentação do bebê até os seis meses quando a mãe não consegue amamentar por algum motivo.

HIGIENE DOS ALIMENTOS E DO LACTÁRIO

O lactário é uma unidade obrigatória em todos os hospitais que mantêm leitos para crianças e berços para recém-nascidos. Destina-se ao preparo de leite e seus substitutos, a partir de técnicas adequadas, de modo a oferecer à criança uma alimentação sem risco mínimo de contaminação.

O lactário deverá estar localizado próximo ao berçário, porém, naturalmente, sem haver contato entre lactário e sala de berços. Recomenda-se esta localização por haver menor circulação de pessoas e materiais que possam aumentar o risco de contaminação do local, o que seria mais difícil de controlar na área de Serviço de Nutrição e Dietética ou na Pediatria.

Revestimento: as paredes e pisos deverão ser revestidas por material duro e de fácil limpeza, recomendando-se azulejos para as paredes e cerâmica para o piso. Estes deverão ser assentados sem solução de continuidade, tendo todos os cantos, superiores, inferiores e laterais arredondados, o que evitará o acúmulo de sujeira, que poderia ser um foco de contaminação. Não deverá haver ralos no interior das salas de preparo, ficando estes na entrada do lactário; sendo assim, o lactário deverá ser lavado de dentro para fora.

Forro: a caiação será preferida a outro tipo de pintura, por não impermeabilizar o teto. Isso é importante porque sendo o lactário uma área na qual pode haver condensação de vapores, se o teto for impermeável, a água condensada carreará toda a sujeira acumulada.

Janelas: deverão ser amplas para facilitar a iluminação natural. Serão fixas, do tipo visor, a fim de evitar contaminação através de meio exterior. Como não há possibilidade de se manter ventilação natural, esta será substituída por condicionadores de ar com filtro de poeira.

Para lavagem de bicos e arruelas das mamadeiras, contando com uma cuba para remolho, duas para lavagem e uma para enxaguadura. Cada cuba mede 500x450x300 mm de fundo.

para lavagem dos vidros de mamadeiras, contando com duas cubas para remolho, duas para lavagem e uma para enxaguadura, cada cuba medindo 500x450x300 mm de fundo. Os carros entrarão com as mamadeiras sujas, indo até o meio do tampo maior, distribuindo bicos à esquerda e vidros de mamadeiras à direita.

NUTRIÇÃO DOS BEBÊS

Para que a criança cresça saudável e se desenvolva adequadamente, é essencial que a mãe tenha um bom controle da nutrição no primeiro ano de vida do bebê. A comida que a mãe consome durante este período vai fornecer o que é necessário para se manter saudável.

De 0 a 6 meses

Nesta fase, recomenda-se que a mãe tome pelo menos 10 microgramas de vitamina D por dia.

Enquanto a criança recebe o leite materno, não é necessário beber outros líquidos como a água.

De 4 a 6 meses

Quando o bebê entra nos 4 meses de idade, os especialistas recomendam começar a incorporar os primeiros alimentos sólidos.

Nessa fase a coisa mais recomendável para começar a diversificar a dieta do bebê é incluir frutas e legumes.

De 6 a 8 meses

Quando o bebê atingir os 6 meses, a amamentação com leite materno ou fórmula deve continuar. No entanto, é importante que ele também receba alimentos sólidos, como frutas e legumes.

Se ele aceitar esses novos alimentos sem qualquer problema, você também pode incluir frango, macarrão, peixe e outros. Entretanto é importante que alimentos que podem ser difíceis de comer para o bebê, como os peixes, sejam picados ou triturados.

De 8 a 12 meses

Neste estágio o bebê pode receber uma dieta mais variada e pode comer três vezes ao dia. Em sua alimentação pode ser incluídos frango, arroz, legumes, ovos e outras fontes de proteína.

A composição da dieta deve ser equilibrada e variada. De uma forma geral, as refeições devem conter pelo menos um alimento de cada grupo:

Cereais e tubérculos: arroz, batata, mandioca, mandioquinha salsa, cará, batata-doce, macarrão, inhame, quinua.

Hortaliças e frutas: folhas verdes, laranja, abóbora, cebola, banana, beterraba, abacate, quiabo, mamão, cenoura, melancia, tomate e manga.

Leguminosas: feijão, ervilha, lentilha, grão de bico. É importante sempre variar, ou seja, não ofereça somente o feijão diariamente e sim cada dia uma leguminosa diferente.

Origem animal: carne magra de boi, peixe, frango, vísceras e ovos.

É importante sempre variar os alimentos dentro de um mesmo grupo, pois os mesmos podem ser fontes de diferentes nutrientes.

É importante que o bebê seja alimentado em um ambiente calmo que não cause estresse. Pois isso vai permitir que ele tenha uma melhor digestão.

É muito importante que o bebê receba leite materno pelo menos nos primeiros 6 meses de vida. Além de ajudar a fortalecer o sistema imunológico e evitar que os bebês adoeçam mais facilmente, o leite materno traz muitos benefícios.

Uma boa nutrição no primeiro ano de vida do bebê vai permitir que ele cresça saudável e se desenvolva adequadamente.

ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL A CRIANÇAS DE 0 A 2 ANOS

O desmame precoce e a alimentação de baixa qualidade e pouco variada ocasionam diferentes formas de má nutrição (como o excesso de peso e obesidade), prejudicando o desenvolvimento infantil.

Amamentar até 2 anos ou mais, oferecendo somente o leite materno até 6 meses.

Oferecer alimentos in natura ou minimamente processados, além do leite materno, a partir dos 6 meses.

Oferecer água própria para o consumo à criança em vez de sucos, refrigerantes e outras bebida açucaradas.

Oferecer a comida amassada quando a criança começar a comer outros alimentos além do leite materno.

Não oferecer açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 2 anos de idade.

Não oferecer alimentos ultraprocessados para a criança.

Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família.

Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto junto da família.

Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade da criança e conversar com ela durante a refeição.

Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança e da família. Oferecer à criança alimentação adequada e saudável também fora de casa. Proteger a criança da publicidade de alimentos.

A oferta dos alimentos complementares deve ser iniciada ao 6 mês de vida. Entretanto, a qualidade dos alimentos ofertados nesta fase deve ser levada em consideração. Deve-se priorizar a oferta de alimentos de verdade, ou seja, alimentos in natura ou minimamente processados, que são aqueles alimentos mais naturais. Deve-se evitar ao máximo os produtos industrializados ou ultraprocessados. As papinhas do almoço e do jantar devem ser compostas por diversos grupos de alimentos: feijões, cereais, raízes e tubérculos, legumes, verduras, carnes e frutas. A refeição deve ser preparada com temperos

naturais, quantidade mínima de sal e óleo. Não se deve usar temperos industrializados.

A oferta de açúcar e bebida adoçadas nos primeiros dois anos de vida aumenta a chance da criança apresentar excesso de peso e cárie dentária, além de desestimular o consumo de água. Adicionalmente, a oferta precoce de açúcar acostuma a criança com o paladar doce, dificultando a aceitação de alimentos in natura, como frutas, verduras e legumes. Assim, não se recomenda a oferta de bebidas açúcar e preparações que contenham açúcar até os dois anos de idade.

Os alimentos ultraprocessados ou industrializados, geralmente são ricos em açúcar, sódio, aditivos químicos, adoçantes, conservantes e pobres em nutrientes essenciais ao crescimento da criança. O consumo excessivo destes alimentos aumenta a chance de desenvolvimento de doenças crônicas ao longo da vida, como obesidade, hipertensão arterial, câncer e diabetes mellitus. Além de proporcionarem a adaptação e modular as preferências alimentares de maneira inadequada. Desta maneira, o Ministério da Saúde endossa o que já foi documentado no guia alimentar para a população adulta. Deve-se evitar ao máximo a oferta destes alimentos para as crianças.

A higiene do manipulador do alimento (quem prepara o alimento), da cozinha e dos alimentos previnem doenças na criança e até mesmo na família. Recomenda-se que as mãos sejam lavadas sempre que for cozinhar e alimentar a criança, depois de usar o banheiro, trocar a fralda e realizar outras tarefas. A higiene dos alimentos também requer cuidados. Os alimentos que serão oferecidos crus e com cascas, como as frutas, verduras e legumes precisam ser higienizados corretamente. A higienização correta inclui retirar sujeiras e partes estragadas, lavar, deixar em solução clorada por 10 a 15 minutos e enxaguar em água corrente novamente.

O preparo da solução clorada pode ser feita das seguintes maneiras:

Água sanitária (mas só podem ser utilizadas marcas que contenham apenas água e hipoclorito de sódio em sua composição e isentas de alvejantes e perfumes).

Água sanitária com 1,0% de hipoclorito de sódio- 2 colheres de sopa para 1 litro do produto.

Água sanitária com 2,5% de hipoclorito de sódio- 1 colher de sopa para 1 litro do produto.

Produtos específicos para desinfetar os alimentos. Seguir as orientações do fabricante na embalagem do produto. Somente usar água limpa e vinagre não

é suficiente para eliminar os microorganismos que podem causar doenças ao bebê.

O Ministério da Saúde incentiva que as refeições realizadas fora de casa sejam planejadas para os pequenos. Quando for sair com a criança, leve os alimentos que ela está acostumada a comer em casa, pois muitos alimentos in natura e minimamente processados (frutas, legumes crus e frutas secas) podem ser mantidas em temperatura ambiente por algum tempo. Até mesmo as papinhas, como almoço e jantar, podem ser levadas em recipiente térmico.

POLÍTICA NACIONAL DE HUMANIZAÇÃO (PNH)

O Programa Nacional de Humanização Hospitalar propunha um conjunto de ações integradas que visavam mudar substancialmente o padrão de assistência ao usuário nos hospitais públicos do Brasil, melhorando a qualidade e a eficácia dos serviços hoje prestados por estas instituições.

A primeira etapa deste programa foi a realização de um projeto piloto, implementado em dez hospitais distribuídos em várias regiões do Brasil, situados em diferentes realidades socioculturais, e que possuíam diferentes portes, perfis de serviços e modelos de gestão.

Referências Bibliográficas

Catho. O que faz um Lactarista?

Disponível em:

<https://www.catho.com.br/profissoes/lactarista/#:~:text=Prepara%20refei%C3%A7%C3%B5es%20dos%20beb%C3%AAs%20de,estoque%20de%20comida%20para%20beb%C3%AAs.>

Hospital Pequeno Príncipe. LACTÁRIO.

Disponível em:

<https://pequenoprincipe.org.br/hospital/lactario/>

RAFAELA GOMES CAETANO. Prefeitura de Cuiabá. Lactaristas recebem orientações no preparo de fórmulas da alimentação infantil.

Disponível em:

<http://www.cuiaba.mt.gov.br/educacao/lactaristas-recebem-orientacoes-no-preparo-de-formulas-da-alimentacao-infantil/16915>

Bia Dorazio. Nutricionista clínica. Como iniciar a alimentação do bebê.

Disponível em:

<http://g1.globo.com/sp/presidente-prudente-regiao/blog/nutricao-pratica/post/como-iniciar-alimentacao-do-bebe.html>

Ministério da Saúde. RESOLUÇÃO - RCD N° 63, DE 6 DE JULHO DE 2000.

Disponível em:

http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2000/rdc0063_06_07_2000.html

Daniella dos Santos Galego. Nutricionista Especialista do Hospital Sírio Libanês. Coordenadora do GENELAC. Manual de Lactários. Lactário em Estabelecimentos Assistenciais de Saúde e Creches.

Disponível em:

<https://ilsibrasil.org/>

Marcio Fernandes. Prefeitura de Campos. Hospital Geral de Guarus ganha novo lactário.

Disponível em:

https://www.campos.rj.gov.br/exibirNoticia.php?id_noticia=6895

Saúde e Nutrição na Primeira Infância. Volume 3. 1ª Edição. Recife. Fundação Abrinq pelos Direitos da Criança e do Adolescente. 2013.

Disponível em:

<http://www.crianca.mppr.mp.br/>

Secretaria da Saúde. Conceitos e Definições.

disponível em:

<http://www.saude.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=668>

Alô Bebê. Higiene na alimentação.

Disponível em:

<https://www.alobebe.com.br/revista/higiene-na-alimentacao.html,336>

MIYAGUSKU, L.; CARVALHO, C. C.; OKAZAKI, M. M. BOAS PRÁTICAS DE MANIPULAÇÃO EM BANCO DE LEITE HUMANO.

Disponível em:

<https://proceedings.science/slaca/slaca-2015/papers/boas-praticas-de-manipulacao-em-banco-de-leite-humano?lang=pt-br>

Nestlé Bay&Me. Inspirada no que há de melhor na natureza para a alimentação do seu bebê.

Disponível em:

https://www.nestlebabyandme.com.br/nossas-marcas/naturnes?gclid=CjwKCAjw8df2BRA3EiwAvfZWaBcZBVEtPkYfHmhSbA-ZnekD9ZjJqINN9EQz05iuS0wD_KWgjkKZxoC1K8QAvD_BwE&gclid=aw.ds

Wikipédia, a enciclopédia livre. Amamentação.

Disponível em:

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Amamenta%C3%A7%C3%A3o>

Mônica Brandão (colaboradora). Fórmulas infantis: quando e como elas devem ser usadas.

Disponível em:

<https://bebe.abril.com.br/amamentacao/formulas-infantis-quando-e-como-elas-devem-ser-usadas/>

Sonia Aparecida Capasciutti; Cristina Simões de Carvalho; Helena Alves de Carvalho; Clélia Ciola; Ines de Fátima Peraçoli. Planejamento de um lactário para um hospital escola de 400 leitos.

Disponível em:

https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89101977000400003&script=sci_arttext&tlng=pt

Sou mamãe. Nutrição no primeiro ano de vida do bebê.

Disponível em:

<https://soumamae.com.br/nutricao-no-primeiro-ano-de-vida-do-bebe/>

Ministério da Saúde. Zero açúcar para crianças até 2 anos.

Disponível em:

<https://saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46000-zero-acucar-para-criancas-ate-2-anos#:~:text=Oferecer%20%C3%A1gua%20pr%C3%B3pria%20para%20o,at%C3%A9%202%20anos%20de%20idade.>

Paola Machada, UOL. ACT Promoção da Saúde.

Disponível em:

<http://actbr.org.br/post/12-passos-para-a-alimentacao-saudavel-de-criancas-ate-2-anos/18202/>