



LEITES E FÓRMULAS INFANTIS

AJUDA PARA CRESCER

Sempre que a amamentação não é possível ou como um complemento ao leite materno, os leites e fórmulas infantis constituem a alternativa para acompanhar o crescimento e as necessidades do bebé.

UM ALIMENTO ÚNICO...

O leite materno é o alimento de eleição nos primeiros quatro a seis meses de vida. É fonte de nutrientes e de outros compostos que vão reforçar o sistema imunitário do bebé, protegendo de agressões exteriores como alergias e infeções.

A amamentação é o caminho recomendado. Mas quando não é possível, o bebé precisa de uma alimentação alternativa, que responda às suas necessidades nutritivas, estruturais e funcionais, que o ajude a crescer e desenvolver-se com saúde e em harmonia. Noutras situações, a amamentação pode não ser suficiente, sendo necessária uma alternativa que complemente o leite materno.

LEITES PARA CRESCER

Os leites e fórmulas infantis são adequados às diferentes etapas de desenvolvimento, bem como a necessidades particulares da criança. Classificam-se por grupos:

- **Para lactentes ou leites 1** - até aos 4/6 meses, altura em que o leite é a única fonte alimentar do bebé;
- **De transição ou leites 2** - dos 4 aos 12 meses, quando são introduzidos os alimentos sólidos;
- **De crescimento ou leites 3** - dos 12 meses aos 36 meses, são também de transição e visam prevenir a introdução precoce do leite de vaca.

Os leites para lactentes e os de transição têm como fonte proteica o leite de vaca, em formulações distintas consoante a idade do bebé. Além disso, possuem apresentações com indicações particulares:

- **Hipoalergénicos** - à base de proteínas do soro de leite hidrolisado, em substituição das proteínas inteiras do leite. Reduzem o risco de alergia, estando disponíveis duas variedades: para bebés susceptíveis de alergia (parcialmente hidrolisados) ou para bebés com alergia declarada (extensamente hidrolisados).
- **Anti-obstipantes** - facilitam o esvaziamento gástrico e o amolecimento das fezes, mas sem alterar a frequência das defecções;
- **Anti-cólicas** - possuem um reduzido teor em lactose, o que minimiza o risco de gases e cólicas intestinais;
- **Saciedade** - permitem uma digestão e absorção mais prolongadas, aumentando a sensação de saciedade;

- **Para desconforto digestivo** - com proteínas parcialmente hidrolisadas e reduzido teor em lactose facilitam a digestão e absorção em bebés com maior imaturidade digestiva e sintomas associados como gases, cólicas e obstipação.

Situações mais particulares encontram solução nos leites e fórmulas infantis para fins medicinais específicos disponíveis apenas em farmácias:

- **À base de proteínas de soja** - fórmulas indicadas para casos de intolerância ou alergia às proteínas do leite de vaca;
- **Sem lactose ou anti-diarreicos** - para situações em que há falta de lactase (enzima que metaboliza e degrada a lactose no organismo) como após diarreias ou gastroenterites agudas;
- **Anti-regurgitação (bolsar)** - adequados a crianças que não aumentam de peso devido à perda excessiva de nutrientes associada à regurgitação;
- **Para prematuros ou recém-nascidos de baixo peso** possuem um teor proteico mais elevado, dominado por proteínas solúveis de modo a melhorar a absorção;

COM TODA A TRANQUILIDADE

Os leites e fórmulas infantis são seguros, mas a obtenção do máximo benefício passa pelo respeito de um conjunto de regras na sua preparação e na utilização dos acessórios necessários. Assim:

- Esterilize os acessórios - biberões, tetinas, colheres e copos de medida;
- Prepare o leite de acordo com as instruções da embalagem, adicionando a medida recomendada à dose certa de água fervida;
- Não utilize sobras: deite fora o que o bebé não beber;
- Se preparar o biberão com antecedência, guarde-o no frio e depois aqueça-o;
- Se optar por aquecer o biberão no micro-ondas, tenha o cuidado de misturar bem o líquido para assegurar a mesma temperatura no conteúdo;
- Verifique a temperatura do leite antes de o dar ao bebé;
- Dê tempo ao seu bebé para se habituar ao leite que lhe está a dar.

COM A AJUDA DESTA FARMACIA

A área da nutrição infantil está em permanente evolução, proporcionando uma elevada diversidade de leites e fórmulas, para corresponder a necessidades cada vez mais específicas. Na farmácia, encontra aconselhamento sobre leites e fórmulas bem como orientação sobre os cuidados que ajudam o bebé a crescer.

www.anf.pt

UTENTE:

FARMÁCIA:

TEL.: