

# Informação para famílias com dificuldade para encontrar fórmula infantil

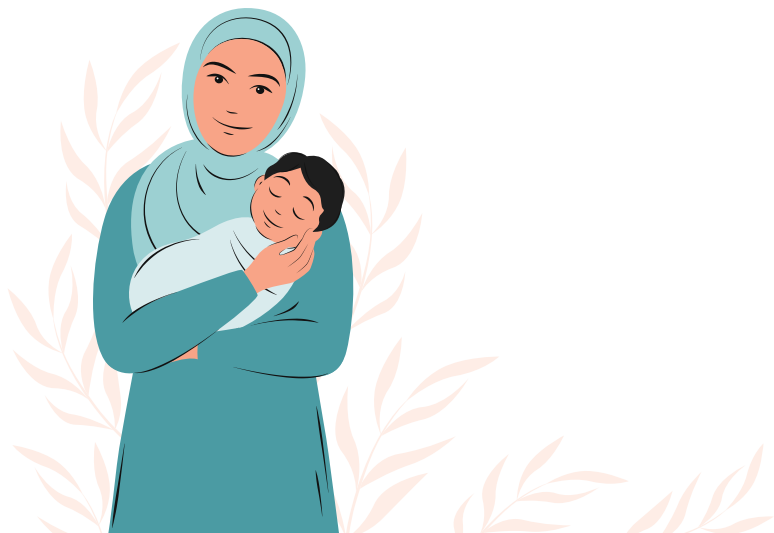


NC DEPARTMENT OF  
HEALTH AND  
HUMAN SERVICES

Os bebês precisam da mistura correta de nutrientes para manter-se saudável. Esses nutrientes são encontrados no leite materno e na fórmula infantil aprovada pela Agência Norte-Americana de Alimentos e Medicamentos (FDA). Enquanto pais, mães e cuidadores em todo o país tiverem dificuldades para encontrar fórmula infantil, a saúde do seu bebê dependerá do uso de produtos que satisfaçam os padrões federais e sejam preparados de acordo com as instruções do rótulo.

## Como encontrar fórmula infantil

- ❑ Faça as compras em horários diferentes. As lojas recebem carregamento em horários diferentes ao longo do dia, então as prateleiras podem estar vazias de manhã e repletas à noite.
- ❑ Peça para parentes e amigos ajudarem você a encontrar suprimentos, assim você evita ir várias vezes a lojas, bancos de alimentos ou outros recursos comunitários para encontrar fórmula infantil.
- ❑ Consulte o seu provedor de saúde se o seu bebê precisar de fórmula infantil para prematuros ou terapêutica. Eles podem ter suprimento disponível ou sugestões sobre como ajudar.
- ❑ Ligue para o escritório local do WIC e peça ajuda. Se você se qualificar para receber assistência do WIC, o escritório local do programa poderá ajudar você a se cadastrar e ajudará com o suprimento de fórmula infantil sempre que possível.
- ❑ Ligue para 2-1-1 e conecte-se a recursos locais ou visite [www.211.org](http://www.211.org).
- ❑ Considere usar leite humano proveniente de um dos bancos de doação credenciados: [www.hmbana.org](http://www.hmbana.org) ou [www.wakemed.org/care-and-services/womens/support-for-baby/mothers-milk-bank](http://www.wakemed.org/care-and-services/womens/support-for-baby/mothers-milk-bank).



## Os bebês que não precisam de fórmula infantil terapêutica ou especial geralmente toleram a mudança de uma marca para a outra.

- ❑ Use uma fórmula infantil diferente. Algumas fórmulas infantis disponíveis agora nas lojas são fabricadas fora dos EUA, mas foram aprovadas pela FDA.
- ❑ Lembre-se de misturar a fórmula infantil de maneira segura, seguindo as instruções no rótulo. Adicione sempre a quantidade certa de água. É perigoso adicionar água demais ou de menos à fórmula infantil. Fórmula infantil diluída pode desequilibrar minerais como sódio, o que pode prejudicar o funcionamento dos nervos e do cérebro.
- ❑ Lave as mãos, os utensílios e as superfícies antes de preparar a fórmula infantil. Bactérias prejudiciais podem deixar o bebê doente se as mãos ou as áreas de preparação não estiverem limpas.
- ❑ Não use a fórmula infantil após o prazo de validade. Essa data garante a segurança, o teor dos nutrientes e a qualidade da fórmula infantil.

## Leite de vaca integral e pasteurizado pode ser uma alternativa para algumas crianças.

- ❑ O leite de vaca NÃO é recomendado para bebês com até 6 meses de idade e nem para bebês que estão tomando fórmulas infantis especializadas.
- ❑ Se o seu bebê tiver 6 meses ou mais, considere usar leite de vaca por alguns dias até encontrar fórmula infantil ou entrar em contato com o seu provedor de saúde. Usar leite de vaca por mais de uma semana pode trazer riscos à saúde do bebê.
- ❑ A maioria dos bebês não fazem a transição para o leite de vaca antes do primeiro aniversário, mas alguns podem fazer a transição mais cedo, aos 10 ou 11 meses de idade. Converse com o seu provedor de saúde sobre essa opção.

## **A criança pode estar pronta para ingerir alimentos sólidos, o que poderia reduzir a necessidade de usar fórmula infantil.**

### **Introdução de alimentos sólidos para bebês maiores:**

- Apesar de a fórmula infantil e o leite materno serem os alimentos mais importantes para a dieta do bebê até o seu primeiro aniversário, pais, mães e cuidadores podem tentar fazer a transição para os alimentos sólidos aos 4 ou 6 meses de idade.
- Os bebês estão quase prontos para fazer a transição para os alimentos sólidos se demonstrarem predisposição, tais como a capacidade de se sentar, controlar a cabeça e o pescoço e engolir alimentos, em vez de simplesmente empurrá-los com a língua para fora da boca.
- Pergunte para o seu provedor de saúde se o bebê está pronto para experimentar alimentos sólidos.

### **Para bebês saudáveis a partir dos 10 meses de idade:**

- Nessa idade, o apetite pode variar de acordo com o dia, então mais alimentos serão necessários em um dia em comparação aos outros, quando há mais necessidade de consumir fórmula infantil ou leite materno.
- O bebê pode estar pronto para comer mais alimentos sólidos se consumir uma variedade de alimentos infantis, incluindo purês e alimentos pequenos e estiver começando a usar um copinho. A fórmula infantil pode se tornar um lanchinho para complementar a ingestão de alimentos sólidos.
- Se você não conseguir encontrar fórmula infantil, converse com o pediatra, pois talvez o bebê possa começar a tomar leite de vaca por um breve período enquanto continua experimentando alimentos sólidos, especialmente aqueles ricos em ferro.
- Pergunte para o provedor de saúde se o bebê precisa de vitaminas com ferro.

### **Considere opções adicionais de aleitamento materno.**

- Talvez você possa amamentar durante um período maior. Se estiver pensando em parar de amamentar o bebê, espere um pouco antes de desmamar.
- Talvez você possa dar menos fórmula infantil e mais leite materno. Se você oferecer tanto leite materno como fórmula infantil, talvez as suas reservas de leite materno comecem a aumentar. Converse com o seu provedor de saúde ou busque consultoria em amamentação.



## **Não experimente remédios por conta própria, pois bebês pequenos são frágeis.**

### **Não use fórmula infantil caseira.**

- As fórmulas infantis precisam ser revisadas e aprovadas pela FDA, pois a mistura segura de todos os ingredientes da fórmula infantil é algo complicado e precisa ser feito corretamente.
- Até mesmo um pequeno erro poderia deixar o bebê doente após ingerir bactérias prejudiciais. Ingredientes em excesso podem afetar os rins do bebê. Ingredientes de menos podem causar deficiência na nutrição de que o bebê precisa para crescer e se desenvolver.
- Apesar de fórmulas infantis caseiras terem sido usadas no passado, elas podem trazer muitos riscos para o bebê. Receitas de fórmulas infantis encontradas na internet podem apresentar problemas graves de segurança por causa do potencial de contaminação e a concentração indevida de nutrientes. Bebês foram hospitalizados após consumir fórmulas infantis caseiras.

### **Os leites alternativos consumidos por adultos podem ser perigosos para os bebês.**

- O leite de cabra contém alto teor de proteínas e minerais, o que pode causar desidratação e ser prejudicial para os rins do bebê.
- Os leites para crianças maiores não são "fórmulas infantis". Essas são bebidas nutritivas feitas com leite em pó e açúcar e não proporcionam o valor nutricional de que os bebês precisam. Se você não tiver absolutamente nenhuma alternativa, esses produtos ou o leite de vaca podem ser seguros durante alguns dias para os bebês que estão próximos do primeiro aniversário.
- Os leites vegetais, tais como os feitos de soja, arroz, aveia e cânhamo, não são alternativas seguras para a fórmula infantil. Eles não possuem vários ingredientes e o tipo correto de gordura de que o bebê precisa para o seu cérebro em crescimento.

**Se você não conseguir encontrar fórmula infantil e nenhuma das sugestões acima derem certo para o seu bebê, ligue para o seu provedor de saúde e peça uma avaliação do caso, além de sugestões sobre alternativas que possam ajudar e amostras de fórmulas infantis que eles tenham disponíveis. Se tiver preocupações com a saúde do bebê e não puder entrar em contato com o provedor de saúde, também é possível encontrar ajuda no pronto-socorro do hospital local.**

Adapted from the California Department of Public Health and the American Academy of Pediatrics flyer. | NCDHHS is an equal opportunity employer and provider.