

## Informação ao Utente

### Aleitamento Artificial

Apesar do leite materno ser o alimento mais indicado para o seu bebé, quer seja por sua escolha ou por indicação médica, existem múltiplas opções de leite artificial que lhe poderá oferecer.

#### Vantagens

- Permite a participação de toda a família;
- Contém todos os nutrientes necessários ao crescimento do bebé e adapta-se às suas diferentes necessidades;

#### Desvantagens

- A sua variedade é tão grande e complexa que exige uma constante actualização do médico prescriptor;
- Não protege o bebé contra muitas infecções;
- É pouco económico.

#### Tipos de leite adaptado

Tal como referido anteriormente, existe uma grande variedade de leite artificial, com diferentes indicações, pelo que este deve ser prescrito por um profissional de saúde.

#### Desinfecção de biberões e tetinas

- Limpar a superfície onde vai preparar o biberão.
- Lavar as mãos;
- Deitar fora o leite que tenha sobrado.
  - 1º Passo – Limpeza
    - Passar o biberão e tetina por água;
  - 2º Passo – Lavagem
    - Lavar com uma escova própria (escovilhão), água quente e sabão sendo em seguida passados por água corrente. Actualmente preconiza-se que não é necessária a esterilização dos biberons que estão no ambiente familiar (dentro de casa).

#### Preparação do biberão

- Material necessário:
  - Lata de leite prescrito com a colher de medida;
  - Recipiente com água fervida para reconstituir o leite;
  - Biberão com tetina, tampa e rosca.

- Técnica de preparação do biberão:

##### 1. Lavar as mãos;

## Informação ao Utente

### Aleitamento Artificial

2. Reunir o material necessário;
3. Colocar no biberão previamente lavado a água fervida;
4. Verificar a quantidade de água, esta terá que ser na medida prescrita;
5. Dosear o leite com a colher (30ml água = 1 medida rasa de pó; o aumento da quantidade de leite deverá ter sempre esta proporção);
6. Deitar o pó no biberão;
7. Rolhar o biberão com a tetina;
8. Agitar até não haver grânulos.

#### Como dar o biberão

##### 1. Lavar as mãos;

2. Verificar a temperatura do leite deixando cair umas gotas na face interna do antebraço;
3. Proteger o bebé com o babete ou fralda;
4. Pegar o bebé ao colo;
5. Colocar em posição confortável, devendo o bebé ficar sempre com a cabeça ligeiramente elevada;
6. Introduzir a tetina na totalidade dentro da boca da criança, sobre a língua;
7. Manter o biberão ligeiramente inclinado de modo a que a tetina esteja sempre preenchida com leite;
8. Retirar a tetina da boca com algumas gotas de leite;
9. Colocar o biberão em local seguro;
10. Colocar o bebé em posição de arrotar.
11. O seu bebé pode bolçar (subida de uma parte do leite até à boca). Não se assuste pois é comum nos primeiros meses de vida, e resulta da imaturidade do sistema digestivo do bebé. Se isso acontecer frequentemente deve diminuir a quantidade de leite em cada mamada, aumentando o número de mamadas por dia, esperar que arroto antes de o deitar, evitar fraldas muito apertadas e evitar manipular muito o bebé após a mamada.

##### Manobra de desengasgamento

Se o bebé se engasgar deve observar se respira ou chora. Se não o fizer, deve colocar o bebé de barriga para baixo sobre o seu antebraço com a cabeça inclinada para baixo, dar 5 pancadas nas costas, entre as omoplatas (utilize a base da mão, com força adequada ao tamanho da criança). Se entretanto o bebé não começar a chorar, verifique se respira, e se não o fizer repita a manobra. Repita estes passos até o bebé respirar ou chorar, ou até chegar ajuda.

