

Fórmulas Infantis

Tipos de Fórmulas Infantis

Fórmula Infantil 1 (para lactentes)

dos 0 aos 12 (podendo manter-se até aos 24-36) meses

Fórmula Infantil 2 (de transição)

dos 6 aos 12 (podendo manter-se até aos 24-36) meses

Fórmulas Especiais (anti-refluxo, específicas para as alergias às proteínas do leite de vaca, sem lactose, etc.)

de acordo com a recomendação médica

Fórmulas “Funcionais” (anti-obstipante, anti-diarreia, anti-cólica, etc.)

em casos particulares e pelo mínimo de tempo possível.

Nota: A informação contida no folheto é complementar às fornecidas pelos profissionais de saúde e em nenhuma situação as substitui.

Este documento foi elaborado tendo por base o Manual 'Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos: Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores' da Direção Geral de Saúde.

Elaborado por: Serviço de Endocrinologia e Nutrição e Serviço de Pediatria

Composição: Serviço de Relações Públicas e Comunicação

Abril 2021



Fórmulas Infantis



Mod. 2993

Unidade Nutrição e Dietética

FÓRMULAS INFANTIS

Se possível, o aleitamento materno deve ser mantido até, pelo menos, aos 6 meses de vida.

Recomendações:

- Na insuficiência ou ausência de leite materno, as fórmulas infantis devem ser utilizadas como complemento ou em sua substituição, pelo menos **até ao final do 1º ano e idealmente até aos 24-36 meses**;
- São recomendadas as **fórmulas standard**;
- Não deve ser excedido o volume de **180-210 ml de fórmula por cada refeição**, sendo mais vantajoso o encurtamento do intervalo entre as refeições;
- A fórmula infantil para lactente (fórmula 1) pode ser usada em exclusivo até próximo dos 6 meses de idade (altura da diversificação alimentar) e mantida até aos 24-36 meses;
- Caso se opte por uma fórmula infantil de transição (fórmula 2) a partir do 6º mês, esta deve ser de baixo teor proteico ($\leq 1,8\text{g}/100\text{kcal}$);
- De referir que não há suporte científico nem legislativo para a utilização de fórmulas de continuação/crescimento (fórmulas 3,4 e 5), acrescido do facto de estas apresentarem um teor proteico consideravelmente desajustado, por excesso, às necessidades desta fase particular do crescimento (2º e 3º anos de vida);

- As fórmulas infantis especiais (específicas para as alergias às proteínas do leite de vaca, anti-refluxo, sem lactose, etc.) devem **apenas ser utilizadas mediante prescrição médica**;

Regras de segurança relativas à preparação e conservação das fórmulas infantis:

1. A água a utilizar para a preparação da fórmula infantil deverá ter pH neutro (6,7 a 7,7);
2. A temperatura da água no momento da reconstituição deve ser de cerca de 37°C. A reconstituição com água fria impede a adequada diluição dos nutrientes, e a temperatura demasiado elevada no momento da preparação do biberão aumenta o risco de desnaturação da proteína bem como de deterioração das vitaminas;
3. O leite deve ser preparado para cada mamada. Se for preparado para a totalidade do volume diário, deverá permanecer no frigorífico e, no momento da mamada, aquecido em “banho-maria” ou em aquecedor próprio para biberões, apenas no volume a oferecer na mamada. Caso haja sobra, esta deve ser desperdiçada;
4. Até aos 4 meses de idade, os biberões devem ser sempre bem lavados com sabão (não detergente) e escovilhão, e posteriormente esterilizados.



Até aos 12 meses de idade, está proibido do uso de leite de vaca como fonte láctea principal.