MATERIAL INFORMATIVO PARA A COMUNIDADE - VOLUME II

ALIMENTANDO AS CRIANÇAS DE FORMA SEGURA

Secretaria da Educação

Prefeitura de SOROCABA

CIDADE HUMANIZADA E INOVADORA

Quando os bebês começam a introdução alimentar, um dos grandes receios das famílias é o risco de a criança engasgar, principalmente quando se fala sobre a oferta dos alimentos inteiros ou em pedaços.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria, as crianças **até três anos** são as mais vulneráveis à ocorrência de engasgos.

Este risco costuma ser maior nessa fase, pois as crianças ainda não têm um controle total da mastigação e da ingestão dos alimentos, assim como a dentição ainda está em formação.

Os alimentos que costumam apresentar maior risco de engasgo são aqueles mais duros, fibrosos ou ovais. Por exemplo, vegetais crus, carnes, uvas, tomate cereja, ovo de codorna, etc. Mesmo apresentando maior risco de engasgo, esses alimentos não devem ser eliminados da alimentação das crianças, mas precisam ser oferecidos em consistência e cortes seguros.

Secretaria da Educação

Prefeitura de SOROCABA

CIDADE HUMANIZADA E INOVADORA

DICAS PARA PREVENIR ENGASGOS

- Iniciar a introdução alimentar dos bebês **após os seis meses de idade** e depois de apresentar todos os sinais de prontidão (sentar sem apoio, sustentar o pescoço, conseguir levar objetos até a boca, demonstrar interesse pelos alimentos dos adultos e ter o reflexo de protrusão da língua diminuído).

- **A criança deve comer sempre sentada**. A comida nunca deve ser oferecida - mesmo os líquidos - com o bebê deitado ou no bebê conforto. Para os maiores, não devem ser oferecidos alimentos enquanto a criança está correndo ou fazendo outras atividades.

- Quando há crianças de faixas etárias diferentes na mesa, fique atento! A maior pode oferecer algum alimento não seguro para o menor.

Secretaria da Educação

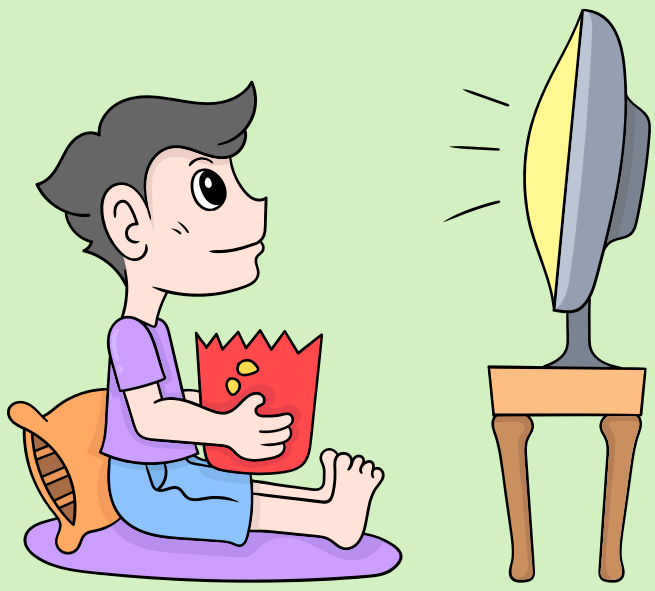
Prefeitura de SOROCABA

CIDADE HUMANIZADA E INOVADORA

DICAS PARA PREVENIR ENGASGOS

- Desde cedo, é importante ensinar a criança a mastigar direito antes de engolir.

- Não force a alimentação da criança. Não tente introduzir à força uma colherada de comida em sua boca. A criança também não deve comer distraída.



- Se a criança engasga com frequência, vale verificar se ela não apresenta nenhum outro problema, como refluxo gastroesofágico, por exemplo.

- Nunca deixe a criança comendo sozinha. Sempre esteja próximo e atento.

Secretaria da Educação

Prefeitura de SOROCABA

CIDADE HUMANIZADA E INOVADORA

COMO OFERECER OS ALIMENTOS PARA CRIANÇAS MENORES DE 3 ANOS

- Alimentos duros, como cenoura e maçã, devem sempre ser oferecidos cozidos ou ralados. Uma maneira interessante de saber se a textura do alimento está adequada para oferecer é tentar esmagá-lo com as pontas dos dedos. Se conseguir amassar com o dedo, está na textura adequada para oferecer. Se não conseguir, é mais seguro cozinhar o alimento para deixá-lo mais macio para as crianças pequenas.

- Verduras (cozidas ou cruas) - como alface, couve, escarola, repolho, etc. - devem ser oferecidas bem picadinhas para as crianças menores de 2 anos, pois são difíceis de mastigar.

Ilustração: App BLW Brasil

Secretaria da Educação

Prefeitura de SOROCABA

CIDADE HUMANIZADA E INOVADORA

COMO OFERECER OS ALIMENTOS PARA CRIANÇAS MENORES DE 3 ANOS

- Alimentos ovais e pequenos, como uva, ovo de codorna, acerola, jabuticaba, entre outros, devem ser cortados em quatro partes, no sentido do comprimento.

- Demais alimentos duros, como amendoim, castanhas e sementes cruas inteiras, devem ser evitados em sua versão original para crianças menores de 4 anos,
mas podem ser oferecidos triturados, em preparações.
Pipoca também não é recomendada antes dessa idade.

Secretaria da Educação

Prefeitura de SOROCABA
CIDADE HUMANIZADA E INOVADORA

COMO OFERECER OS ALIMENTOS PARA CRIANÇAS MENORES DE 3 ANOS

- Doces e guloseimas também têm alto risco de engasgo, principalmente balas duras. Independentemente do risco, esses alimentos não são recomendados para crianças menores de 2 anos.

- Evite cortar alimentos, como cenoura, banana, linguiça e salsicha, no formato de moeda ou em rodelas. Prefira o corte em meia lua (rodela cortada ao meio).

ATENÇÃO!

Objetos pequenos, partes de brinquedos e moedas também oferecem altos riscos de engasgo, quando levados à boca.

COMO AGIR EM CASO DE ENGASGO

Ao perceber que o bebê está sem ar, não consegue tossir ou chorar e os lábios estão ficando arroxeados, a primeira atitude é manter a calma.

Não tente retirar o objeto da garganta do bebê, pois você poderá empurrá-lo ainda mais fundo, piorando a situação.

Ligue ou peça para alguém ligar imediatamente para o Corpo de Bombeiros ou o SAMU.

Números de Emergência:
SAMU – 192 / Bombeiros – 193

Mesmo que consiga desengasgar o bebê facilmente, é melhor prevenir e ligar para o Resgate e depois cancelar a ocorrência, do que deixar o tempo passar.

Realize a manobra de desengasgo (Manobra de Heimlich), descrita a seguir.

MANOBRA DE DESENGASGO EM BEBÊS

1. Com o dedo indicador e médio, segure a boca do bebê aberta. Coloque o bebê deitado de barriga para baixo em cima do seu antebraço, com a cabeça mais baixa que o corpo. Apoie seu antebraço na sua coxa para ter mais firmeza.

2. Dê cinco tapas com a base da mão entre os ombros, no meio das costas do bebê. Deve ser forte o suficiente para pressionar o tórax, mas sem machucar o bebê.

Ilustração: Coren SP

3. Coloque o bebê deitado de costas sobre o outro antebraço apoiado sobre a coxa. Faça cinco compressões com dois dedos no meio do peito, entre os mamilos.

4. Olhe para o bebê, se ele chorar, vomitar ou tossir é sinal que desengasgou. Se o bebê se mantiver engasgado, repita o procedimento.

Secretaria da Educação

Prefeitura de SOROCABA

CIDADE HUMANIZADA E INOVADORA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
Secretário de Educação
Marcio Bortolli Carrara

COORDENADORA ADMINISTRATIVA
Aparecida Ferreira da Silva Gutierrez

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
Chefe de Divisão
Leandro Lemos da Silva

SEÇÃO DE APOIO À ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
Chefe de Seção
Felipe Dias Morales

EQUIPE TÉCNICA – NUTRICIONISTAS
Laís Mamede Freire
Liliam Ghiraldi Cesar
Maria Cristina Antunes de Almeida
Milene Barcelos Reis
Renata Gonçalves Falcato Catini

ADMINISTRATIVO
Rosemeire Pereira
Weslley Cardoso Lovantino

ELABORAÇÃO
Equipe técnica da Seção de Apoio à Alimentação Escolar

Secretaria da Educação

Prefeitura de SOROCABA
CIDADE HUMANIZADA E INOVADORA