



eBook

Introdução Alimentar na Síndrome de Down

Luciana Carvalho

Sumário



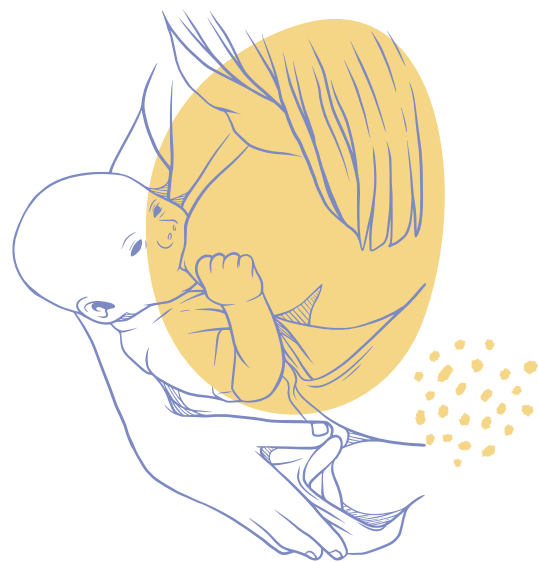
03	<i>Introdução</i>
07	<i>Como oferecer?</i>
11	<i>Como temperar?</i>
12	<i>Higienização</i>
13	<i>Congelamento</i>
16	<i>Porções</i>
17	<i>Alimentos bociogênicos</i>
18	<i>BLW</i>
19	<i>Reflexo GAG</i>
20	<i>Contaminação Ambiental</i>

A amamentação é cheia de vantagens para a mãe e para o bebê. O leite materno é a forma mais barata e segura de fornecer os nutrientes que o bebê precisa até os 6 meses de vida. Também contém agentes protetores prevenindo o aparecimento de infecções intestinais e respiratórias. O aleitamento também ajuda a prevenir o excesso de peso e obesidade na infância.

O leite da nossa espécie contém gorduras em quantidade e qualidade ótimas para o desenvolvimento do cérebro da criança e melhoria da capacidade de aprendizagem. O leite materno possui uma digestão mais fácil do que o leite de outras espécies. A amamentação ajuda a prevenir a síndrome do respirador bucal, alteração comum em crianças com síndrome de Down, por conta da hipotonia. Também reduz a protrusão da língua e o risco de infecções auditivas.

Após o 6 mês de vida inicia-se a alimentação complementar.

Muitos pais perguntam se podem iniciar a alimentação antes dos 6 meses de vida para que possam voltar ao trabalho. Na verdade, tudo dependerá do grau de maturidade da criança, mas a introdução não deve ocorrer



na síndrome de Down antes dos 5 meses, sendo ideal iniciar aos 6 meses de vida.

Essa avaliação deve ser feita pelo médico e a fonoaudióloga. Peça para o seu fonoaudiólogo (a) para avaliar como está a lateralização da língua, como está o reflexo de mastigação? Tem riscos de engasgo? Precisamos levar em consideração a Trissomia 21 e, se a criança nasceu prematura para avaliarmos os sinais de prontidão da criança antes e durante as fases de alimentação, para que seja tranquila para os pais e para a criança.



São sinais de maturidade para receber a alimentação complementar:

- ✂ ao tocar a língua do bebê com a colher ele recolhe a língua. Bebês com reflexo de extrusão presente podem demorar mais para conseguirem iniciar a alimentação complementar;
- ✂ interesse por novos alimentos. O bebê olha, deseja tocar os alimentos ou abre a boca quando vê alguém comendo;
- ✂ mostra desejo de mastigar;
- ✂ mantém a sustentação da cabeça.

Procure orientações/manobras de desengasgo de crianças. Tudo isso precisa ser bem avaliado antes de ofertar alimentos em consistências diversas para ter a segurança de que será triturado adequadamente para que a absorção seja adequada, principalmente, as carnes.

Antes dos 6 meses de vida a maior parte dos bebês ainda não apresenta maturidade orgânica para receber novos alimentos. Quando os marcos acima são alcançados a introdução torna-se mais segura. Alguns bebês também ainda não produzem enzimas para a digestão de novos alimentos e podem apresentar distensão abdominal, diarreia, cólicas ou prisão de ventre.

Bebês com síndrome de Down podem apresentar seus desafios. Dêem a eles tempo para que amadureçam e possam comer com segurança. Mantenha contato estreito com uma boa equipe de pediatria, fonoaudiologia e nutrição.





⌘ **Leguminosas:** Feijão (branco, carioca, feijão-de-corda, feijão-fava, fradinho, mulatinho, preto, rajado, roxinho, vermelho), ervilha, grãode-bico, soja e lentilha.



⌘ **Cereais:** Arroz, arroz integral, aveia, centeio, milho, trigo, triguilho(trigo para quibe), fubá, flocão, amido de milho, e massas frescas ou secas, refinadas ou integrais sem glúten.



⌘ **Raízes e tubérculos:** Batata-baroa (mandioquinha, batata-salsa ou cenourinha amarela), batata-doce, batata-inglesa, cará, inhame, fécula de batata, polvilho.

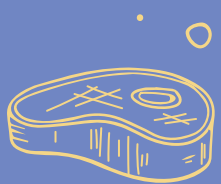
⌘ **Legumes:**

Abóbora (ou jerimum), abobrinha, berinjela, beterraba, cenoura, chuchu, ervilha-torta, jiló, jurubeba, maxixe, pepino, pimentão, quiabo, tomate e vagem.



🌿 **Verduras:**

acelga, agrião, alface, almeirão, beldroega, brócolis, cebola, chicória, couve, couve-flor, espinafre, jambu, major-gomes, mostarda, ora-pro-nóbis, repolho, taioba



🌿 **Proteína:** Carnes bovina, de suíno (porco), cabrito, cordeiro, búfalo, aves, coelho, pescados, frutos do mar, ovos de galinha e de outras aves.



🌿 **Gorduras:** Azeites aromatizados, óleo prensado a frio de abacate, ou de semente de uva, ou de semente de abóbora, ou de linhaça.

🌿 **Sobremesa:** (opcional) Frutas mais ácidas

Em geral o bebê inicia com um consumo de 100 a 120 g de alimento. Esta quantidade pode variar de acordo com o peso do bebê, sua idade, aceitação, tolerância, presença ou ausência de doenças, capacidade mastigatória etc.

A papa deve ser temperada com ervas e condimentos naturais como cebola, salsinha, alho, cebolinha, em pequena quantidade, de acordo com a aceitação do bebê. Uma pitadinha de sal pode ser introduzida por volta dos 10 ou 11 meses.

No início, a papa será amassada com um garfo e regada com um fiozinho de azeite e/ou um pinguinho de limão. Ao longo do semestre, conforme a criança vai aprendendo a mastigar, a papa vai ficando cada vez menos amassada, evoluindo em direção à comida do restante da família

Como oferecer?



Coloque no prato pequenas quantidades dos alimentos. Você pode começar com cerca de uma colher de sobremesa de um alimento de cada grupo. Essa quantidade é apenas um ponto de partida. Pode ser que

a criança não aceite tudo ou queira mais um pouco, podendo chegar a 4 colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para família ter uma referencia e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.

Pode acontecer de, ao oferecer a comida, a criança cuspir, parecendo não gostar. Mas isso ocorre porque, desde que nasce, para poder mamar no peito, a criança faz o movimento de colocar a língua para fora.



Esse movimento diminui a partir de 4 ou 5 meses, mas ainda pode estar presente aos 6 meses, causando a impressão de recusado alimento. Nessa idade, os dentes estão surgindo, mas mesmo que a criança ainda não tenha dentes, ela conseguirá aceitar a comida amassada com garfo.

É extremamente importante que seja permitido para a criança conhecer os alimentos, tocar, cheirar, sentir, brincar e explorar para que possa criar uma relação íntima com a comida! As etapas de mastigação e fortalecimento da musculatura orofacial devem ser estimuladas corretamente com evolução da consistência gradativa dos alimentos. Os pais precisam observar se a criança mastiga, devendo ofertar os alimentos em colheres pequenas e copos de acordo com a orientação do fonoaudiólogo.

O ideal é que o local de alimentação da criança seja sempre o mesmo. Procure deixá-la sentada (aos 06 meses), na cadeirinha junto à mesa. Durante o processo de alimentação é importante que a atenção da criança esteja toda voltada para ele, sem que outros estímulos com a televisão ou brinquedos façam parte. A criança precisa atentar-se às formas, sabores, cores texturas e consistências, cheiro e outros aspectos dos alimentos. Isso contribui para a sua saciedade, memória sensorial, propriocepção, cognição e linguagem.

Os alimentos devem ficar separados e bem amassados no garfo e não devem ser liquidificados nem peneirados. As carnes devem ser bem cozidas e oferecidas em pedaços pequenos (picados ou desfiados). Alimentos crus, como frutas e alguns legumes, podem ser raspados ou amassados.

Se a criança recusar algum alimento, espere alguns dias e volte a oferece-lo junto com alimentos de que ela já gosta. Se ela continuar a recusa-lo após várias tentativas, experimente a forma de preparo. Ela não gostou da cenoura amassada? Tente oferecer pedaços maiores para que ela possa pegar com a mão.

Se a comida estiver um pouco seca, adicione um pouco do caldo de cozimento dos legumes, dos feijões e das carnes. Preparações úmidas são mais facilmente aceitas, já que a mastigação ainda está sendo desenvolvida.

Ajude a criança a se alimentar, mas deixe que ela use as mãos para segurar o alimento ou uma colher de tamanho adequado para pegá-los. Mantenha contato visual com ela.

Comprometa-se: Sair da dieta voluntariamente significa introduzir algo que faz mal ao seu filho mesmo um pouquinho do que ele não pode comer pode alterar o comportamento e causar inflamação intestinal e cerebral. Caso aconteça, anote sintomas gastrointestinais, comportamentais, sensoriais ou qualquer outro ponto que considere válido.



Como temperar?



Sal: de preferência a partir de 1 ano, quando a criança já estiver consumindo a comida da família. Colocar pequena quantidade. Veja a receitinha do sal de ervas que pode ser incluído após 10-12 meses. A Sociedade Brasileira de Pediatria libera antes disso, porém converse com seu nutricionista e pediatra.



Óleos e gorduras: a gordura deve ser adicionada no refogado e no momento de servir a refeição, ou seja, no próprio prato. A melhor opção é o azeite de oliva extravirgem, bastandoum fio. Opte por óleo de gergelim, coco e azeite.



Temperos: os temperos naturais podem ser utilizados como por exemplo, alho, cebola, salsinha, cebolinha, manjeriço, alecrim, orégano, açafrão, coentro, dentre outros. Utilize sal de ervas (receita anexada).



Higienização das Frutas e Legumes Tradicional

etapa 1 diminuir os agrotóxicos

Faça a limpeza total com água dos hortifrútis na água corrente. Coloque os hortifrútis imersos em 1 litro de água para 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio durante 15 minutos. Esse procedimento retira boa parte do agrotóxico.

etapa 2 higienização

Após esse processo, coloque os hortifrútis imersos em 1 litro de água, com 5 gotas de hipoclorito ou água sanitária. (ressaltasse que a dose recomendada é de 20 ml (2 colheres de sopa) para cada litro de água no caso de conter 1% de cloro ativo em sua composição, e 10 ml para cada litro no caso de 2% ou 2,5% do cloro).

HIGIENIZAÇÃO - Hortaliças, frutas e legumes

- ✓ Lavar em água corrente friccionando com as mãos;
- ✓ Deixar de molho em água e solução de hipoclorito (seguir a orientação do produto) por pelo menos 10 min.
- ✓ Depois coloca-las em solução com vinagre (2 colheres de sopa/litro por mais 10 minutos (para retirar o excesso de hipoclorito).



Congelamentos dos alimentos

- ⌘ Sempre faça a **esterilização** do recipiente antes do uso;
- ⌘ Antes de congelar as comidinhas do seu bebê, será necessário **resfriar**;
- ⌘ Coloque as preparações para serem resfriadas em **recipientes bem fechados**, em cima de outro recipiente maior com água e gelo (tipo banho maria) e leve imediatamente ao congelador quando frio;
- ⌘ Utilize apenas utensílios de vidro ou caso opte por plásticos, os livres de **Bisfenol A (BPA)**, pois os com BPA liberam substâncias tóxicas que podem prejudicar seu bebê. Salienta-se que a melhor opção são os utensílios de vidro;
- ⌘ Coloque sempre **etiqueta** em todos os recipientes com as seguintes informações: **data do preparo, volume e quantidade**;
- ⌘ Ressalta-se que as papinhas de **legumes** podem ficar até 2 dias na geladeira. As papinhas que contém **carnes ou frango ou peixe** devem ficar apenas 1 dia na geladeira, e de 1 até 2 meses no congelador.

FRUTAS LAXATIVAS

Mamão (papaina);
Laranja (fibras do bagaço);
Abacate (lubrifica);
Figo fresco com casca (fibra);
Pera (possui sorbitol, comer com a casca);
Abacaxai (bromelina);
Uva com casca (antioxidante);
Ameixa preta (possui sorbitol, uso em suco ou seca hidratada);
Manga (pectina e enzimas para digestão);
Frutas vermelhas (morango, mirtilo, amora, framboesa, ameixa vermelha) possuem fibras e antioxidantes;
Maça (pectina, comer com a casca)
Kiwi (fibras, vitamina C, enzima actidina)
Banana nanica (fibras, acelera digestão)



FRUTAS CONSTIPANTES

Goiaba
Maça sem casca
Caju (muito rica em tanino)
Banana maça (- fibra insolúvel)
Banana prata
Jabuticaba sme casca
Melão
Pera sem casca
Frutas verdes (+ tanino)



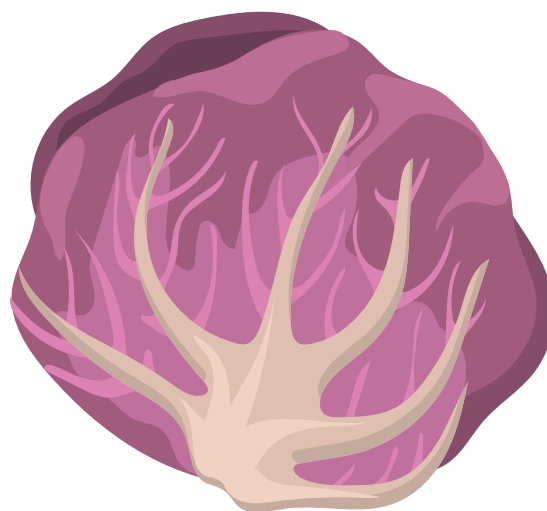
PORÇÕES DE FRUTAS ADEQUADAS PARA A IDADE	
Abacate	2 colheres de sopa
Abacaxi	1 fatia pequena
Ameixa vermelha roxa	1 unidade
Bana prata	1 unidade
Bana da terra cozida	1 pires
Banana d'água	1/2 unidade
Caqui	1 unidade pequena
Figo	2 unidades pequenas
Goiaba	1 unidade pequena
Graviola	1 pires
Kiwi	1 unidade
Laranja pera	1 unidade para chupar (tirar sementes)
Laranja lima	1 unidade para chupar (tirar sementes)
Maça	1 unidade pequena
Manga	1 unidade pequena ou 1/2 média
Mamã papaia pequeno	1/4 unidade
Mamão formosa	1 fatia pequena
Melancia	1 fatia pequena sem caroço
Melão	1 fatia pequena
Morango	5 unidades
Pera	1 unidade pequena
Pêssego	1 unidade pequena sem caroço
Uva ou mirtilo	6 a 8 grãos
RECOMENDAÇÃO HÍDRICA 7 a 12 meses – 800 ml (incluindo leite materno, fórmula e alimentação) 1 a 3 anos – 1300 ml (900 ml como sucos, outras bebidas e água)	





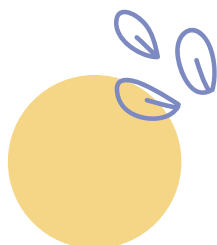
Alimentos Bociogênicos

E vitar consumir com frequência verduras bociogênicos que podem interferir negativamente na produção de hormônios da tireóide.





BLW



O método de abordagem Baby-Led Weaning (BLW), desmame guiado ou liderado pelo bebê, é uma forma alternativa de se introduzir os alimentos sólidos ao bebê.

Neste método, a criança irá sentar-se à mesa na sua cadeirinha, pertinho da mesa dos adultos e assim comer no mesmo momento que a sua família, e não sozinha na sua cadeirinha.

Os alimentos devem ser cortados em palitos ou que tenham uma haste ou pegador (como o caule de um pedaço de brócolis ou couve-flor). E assim o bebê aprende a comer naturalmente e escolher quando, quanto e como quer comer. Dessa forma o bebê tem um contato maior com a textura, o cheiro e a cor de cada alimento. Irá estimular a mastigação, que é maior do que com a papinha, já que, para engolir, a criança precisa movimentar o alimento na boca, contribuindo assim para o desenvolvimento de todo o trato digestório de forma natural.



Reflexo GAG

Quando o bebê sente o alimento na boca, ele faz um movimento anti engasgo, seu cérebro dispara o reflexo de Gag para fazer o alimento voltar da garganta para a boca. É um reflexo protetor de vias aéreas, que devolve um alimento mal deglutido para frente da boca.

Esse reflexo é fisiológico, então nada de desespero. É comum o bebê, na introdução alimentar, apresentar o reflexo de Gag, porque ele ainda está aprendendo a mastigar e engolir os alimentos.

Dessa forma, o corpo, em movimento/mecanismo de proteção, faz todos os esforços para que o alimento que não foi engolido volte para a boca para ser colocado para fora.

Ele pode demorar cerca de 15 segundos.

Ressalta-se que alguns bebês têm o reflexo de gAg tão exacerbado, que costumam apresentar vômito após o disparo do reflexo. O vômito também pode acontecer caso o reflexo seja disparado continuamente, sem sucesso. Os sinais do reflexo de gAg são: o bebê abrirá a boca e empurrará a língua para frente; o rosto pode ficar vermelho, a feição é de frustração ou desconforto em vez de medo ou terror e ele pode tossir.

Contaminação Ambiental



EVITE OS ADITIVOS QUÍMICOS

glutamato monossódico, aspartame, nitritos e nitratos.

EVITE AS TOXINAS PROVENIENTES DA PREPARAÇÃO DOS ALIMENTOS:

panelas de alumínio, enlatados, alimentos feitos em microondas com a utilização de recipientes plásticos ou armazenados em caixas plásticas.

DÊ PREFERÊNCIA AOS PRODUTOS ORGÂNICOS

compre principalmente os alimentos mais consumidos.

EVITAR O CONSUMO DE PEIXES PREDATÓRIOS

peixes grandes como peixe espada, cação, cavala, atum fresco, arenque, tubarão.

ADICIONE ALIMENTOS QUE DÃO SUPORTE AO FÍGADO

os antioxidantes: beta caroteno, vitamina A, C, E, B, folato e selênio. Frutas cítricas grãos e cereais integrais, abacate, maçã, chia, oleaginosas como nozes.

AUMENTAR O CONSUMO DE ERVAS E ESPECIARIAS PARA FORNECER MAIORES NÍVEIS DE SUBSTÂNCIAS

antioxidantes (cúrcuma, alecrim, sálvia, orégano, alho, curry, gengibre, tomilho, coentro, canela).



CLIQUE NOS ÍCONES E
ACOMPANHE NOSSAS REDES