

7

Após uma doença, a criança necessita de refeições extras para recuperar o crescimento perdido.

● Uma das tarefas mais importantes dos pais é fazer com que as doenças não retardem o crescimento da criança. Quando está doente, e especialmente se a doença for diarreia ou sarampo, a criança perde o apetite e uma menor quantidade dos alimentos ingeridos é absorvida pelo organismo. Se isso acontece várias vezes durante o ano, o crescimento da criança será retardado.

● Por essa razão, é essencial estimular uma criança doente a comer e a beber. Isto pode ser difícil, mas é importante oferecer a ela os alimentos que prefere, geralmente macios e doces, aos poucos e tão freqüentemente quanto possível. O leite materno é especialmente importante.

● Quando a doença acaba, deve-se oferecer refeições extras para que a criança recupere as perdas de crescimento. Uma boa regra é dar à criança uma refeição extra por dia, durante pelo menos uma semana, depois que a doença acaba. A criança não está completamente recuperada enquanto não atingir o mesmo peso que tinha antes de adoecer.

● Se a doença e a falta de apetite persistem por mais do que alguns dias, a criança deve ser encaminhada a um agente de saúde.

● Também é importante proteger o crescimento de uma criança evitando doenças. Para isso, deve-se:

○ Alimentar a criança apenas com leite materno durante os primeiros quatro a seis meses de vida. A partir de então, introduzir outros alimentos e continuar com o aleitamento materno

○ Completar todas as vacinas antes que o bebê tenha um ano de idade

○ Usar sempre latrinas e manter as mãos, os alimentos e a cozinha limpos

8

Conversar, brincar e demonstrar amor são atitudes essenciais para o desenvolvimento físico, mental e emocional da criança.

● Além das necessidades físicas, a criança também tem outras duas necessidades vitais para seu desenvolvimento mental e emocional:

A necessidade de afeto

● Toda criança necessita de um relacionamento próximo, sensível e amoroso com o adulto ou adultos que cuidam dela.

● Desde o primeiro dia de vida, a criança é capaz de dar e receber afeto e construir um relacionamento. Este relacionamento e o sentimento de ser amada e querida são vitais para o seu desenvolvimento íntimo. É a base para o desenvolvimento do sentido de segurança e de confiança, e da capacidade de se relacionar bem com outras pessoas e com o mundo como um todo.

● Através de palavras e ações firmes dos pais, a criança adquire o sentimento de segurança, aprende como agir no relacionamento humano e desenvolve um sentido claro do que é certo e do que é errado.

● Um ambiente familiar violento é prejudicial ao desenvolvimento emocional da criança.

● Os relacionamentos estabelecidos nos primeiros dias de vida vão ajudar a definir o padrão de relacionamento na vida adulta.

A necessidade de estimulação

● A mente da criança, assim como seu corpo, necessita de ajuda para crescer. Os três "alimentos" mais importantes para o crescimento da mente são a linguagem, as brincadeiras e o amor.

● Desde os primeiros meses, a criança deve ser "banhada em palavras", acariciada, ouvida, estimulada a responder com ruídos e movimentos, e precisa receber sorrisos. Toda criança precisa interagir-se com outras pessoas. Precisa tocar nelas, falar com elas, rir com elas, sorrir para elas, responder e obter respostas delas.

● A falta de atenção torna a criança infeliz. A criança negligenciada perde o interesse pela vida, tem menos apetite e pode não se desenvolver normalmente tanto física como mentalmente.

● A criança aprende fazendo. Por esta razão, conforme vai crescendo, a criança precisa de liberdade para explorar e brincar. O ato de brincar tem o seu significado. É uma das atividades principais do crescimento. Ajuda a desenvolver habilidades mentais, sociais e físicas — incluindo falar e andar. Ajuda a criança a aumentar a sua curiosidade, competência e confiança. Forma as bases para o trabalho escolar e para o aprendizado das habilidades necessárias na vida futura.

● Brincar nem sempre significa resolver problemas ou atingir objetivos estabelecidos por adultos. A brincadeira própria da criança é muito importante.

● Estimular brincadeiras, fornecendo materiais e idéias, é um dos recursos mais importantes usados no desenvolvimento da criança. Esses materiais não precisam ser caros. Caixas vazias ou objetos encontrados em casa são tão bons quanto brinquedos caros. Jogos criativos, por exemplo quando as crianças fingem ser adultos, são muito importantes para o desenvolvimento da criança.

● A criança necessita de ajuda para desenvolver a criatividade. Precisa ser desafiada a encontrar soluções para problemas e decidir qual solução é a melhor. A criança precisa colocar em prática suas idéias e decisões e ver os resultados, com segurança.

● Cantar e aprender versinhos, desenhar e ouvir histórias lidas em voz alta estimulam o crescimento mental da criança e preparam o caminho para o aprendizado da leitura e da escrita.

● Para um crescimento saudável, a criança precisa de elogios e de reconhecimento pelos seus esforços.



Ministério da Saúde
Assessoria de Comunicação Social

Av. das Nações Unidas, 1304 - 1305 - 1306 - 1307 - 1308 - 1309 - 1310 - 1311 - 1312 - 1313 - 1314 - 1315 - 1316 - 1317 - 1318 - 1319 - 1320 - 1321 - 1322 - 1323 - 1324 - 1325 - 1326 - 1327 - 1328 - 1329 - 1330 - 1331 - 1332 - 1333 - 1334 - 1335 - 1336 - 1337 - 1338 - 1339 - 1340 - 1341 - 1342 - 1343 - 1344 - 1345 - 1346 - 1347 - 1348 - 1349 - 1350 - 1351 - 1352 - 1353 - 1354 - 1355 - 1356 - 1357 - 1358 - 1359 - 1360 - 1361 - 1362 - 1363 - 1364 - 1365 - 1366 - 1367 - 1368 - 1369 - 1370 - 1371 - 1372 - 1373 - 1374 - 1375 - 1376 - 1377 - 1378 - 1379 - 1380 - 1381 - 1382 - 1383 - 1384 - 1385 - 1386 - 1387 - 1388 - 1389 - 1390 - 1391 - 1392 - 1393 - 1394 - 1395 - 1396 - 1397 - 1398 - 1399 - 1400



ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE

Gráfica do INAMPS/90

Educação para a Saúde

Crescimento
Infantil
Medidas
Vitais



Crescimento Infantil Conselhos Básicos

- 1 A criança, desde o nascimento, deve ser pesada todos os meses. Se não ganhar peso durante um mês, alguma coisa está errada.
- 2 O uso exclusivo do leite materno é o melhor alimento para a criança durante os primeiros quatro a seis meses de vida.
- 3 Por volta dos quatro a seis meses, a criança necessita de outros alimentos, juntamente com o leite materno.
- 4 A criança com menos de três anos de idade necessita de cinco ou seis refeições diárias.
- 5 A criança com menos de três anos de idade necessita de uma pequena quantidade extra de gordura ou óleo, adicionada à comida normal da família.
- 6 Todas as crianças necessitam de alimentos ricos em vitamina A.
- 7 Após uma doença, a criança necessita de refeições extras para recuperar o crescimento perdido.
- 8 Conversar, brincar e demonstrar amor são atitudes essenciais para o desenvolvimento físico, mental e emocional da criança.

Crescimento Infantil Informações Auxiliares



1

A criança, desde o nascimento, deve ser pesada todos os meses. Se não ganhar peso durante um mês, alguma coisa está errada.

● O ganho de peso mensal e regular é o sinal mais importante da saúde e do desenvolvimento total da criança. O seu ganho de peso é o que importa, e não a comparação com o peso de outra criança.

● Por isso é importante pesar a criança todos os meses. Se uma criança não ganha peso por um período de um mês, os pais e os agentes de saúde devem tomar providências. A criança pode não estar se desenvolvendo devido a alguma doença, ou a alimentação deficiente, ou a falta de atenção. Os parágrafos seguintes mostram as causas mais prováveis de crescimento deficiente e o que os pais podem fazer para manter o bom desenvolvimento da criança.

● O leite materno ajuda a proteger o bebê e assegura o seu crescimento durante os primeiros meses de vida. A imunização durante esse período também é essencial, pois protege contra doenças que causam subnutrição.

● Quando for necessário acrescentar outros alimentos ao leite materno, enquanto a criança tiver de quatro a seis meses, o risco de infecção aumenta. Daí em diante, é muito importante controlar mensalmente o ganho de peso. Se uma criança com menos de três anos não está ganhando peso, apesar de se alimentar bem, estas são as dez perguntas mais importantes a serem feitas:

○ A criança é suficientemente alimentada? (ela deve ser alimentada cinco ou seis vezes ao dia)

○ As refeições da criança são compostas de poucos alimentos ricos em energia? (pequenas quantidades de óleo ou gordura devem ser acrescentadas à alimentação)

○ A criança adoecer com frequência? (necessita de cuidados médicos)

○ A criança se recusa a comer quando está doente? (é preciso insistir com a alimentação enquanto ela estiver doente e, depois, reforçar as refeições para recuperar as perdas)

○ A criança está recebendo quantidade suficiente de vitamina A? (necessita de vegetais folhosos escuros diariamente)

○ A criança é alimentada com mamadeira? (a mamadeira e a água utilizada na sua preparação podem não estar limpas, líquidos adoçados podem estar sendo usados em lugar do leite)

○ Os alimentos e a água são conservados limpos? (caso contrário, a criança adoecerá com frequência)

○ As fezes são colocadas em latrinas ou enterradas? (caso contrário, a criança adoecerá com frequência)

○ A criança tem vermes? (necessita vermífugos adquiridos no centro de saúde)

○ A criança fica muito tempo sozinha? (precisa de amor, estimulação e atenção)

Marcando o peso da criança com um ponto no seu cartão de crescimento e ligando os pontos depois de cada pesagem mensal, obtém-se uma curva que permite à mãe visualizar o crescimento do seu filho. Uma curva ascendente indica que a criança está se desenvolvendo bem. Uma linha horizontal causa preocupação. Uma curva descendente é um sinal seguro de que algo não vai bem com a criança.

2

O uso exclusivo do leite materno é o melhor alimento para a criança durante os primeiros quatro a seis meses de vida.

● A partir do nascimento até os quatro ou seis meses, o leite materno é todo o alimento e líquido que um bebê necessita para ter um bom desenvolvimento. Nestes primeiros meses, quando o bebê está exposto a mais riscos, o leite materno ajuda a protegê-lo contra diarreia e outras infecções comuns.

● O leite materno é o melhor alimento que a criança pode ter. Sempre que possível, a amamentação deve continuar durante o segundo ano de vida ou mais ainda.

3

Por volta dos quatro a seis meses, a criança necessita de outros alimentos, juntamente com o leite materno.

● O leite materno exclusivo é o alimento mais completo para o bebê. Por volta dos quatro a seis meses, outros alimentos devem ser acrescentados à sua dieta. Mas a amamentação deve continuar.

● O bebê deve mamar antes de receber qualquer outro alimento, para que a mãe tenha mais leite por um período maior.

● Verduras e legumes fervidos, descascados e amassados, devem ser acrescentados ao mingau do bebê ou a outro alimento, pelo menos uma vez ao dia.

● Quanto mais variada for a alimentação da criança, melhor.

4

A criança com menos de três anos de idade necessita de cinco ou seis refeições diárias.

● O estômago de uma criança por ser menor que o de um adulto não pode comer tanto quanto ele em uma refeição. Mas as necessidades energéticas, devido ao seu tamanho, são maiores. O problema, então, é como a criança poderá ingerir quantidades suficientes de alimentos ricos em energia. A resposta é:

○ Alimente a criança com frequência — cinco ou seis vezes ao dia

○ Enriqueça o mingau ou a papinha do bebê com verduras e legumes amassados e um pouco de óleo ou gordura

● Os alimentos da criança não devem ficar expostos durante muito tempo pois germes podem se desenvolver e a criança adoecer. Como nem sempre é possível cozinhar comida fresca para a criança cinco ou seis vezes ao dia, pode-se oferecer alimentos secos ou um lanche entre as refeições — frutas, pão, biscoitos, bolachas, coco, banana ou qualquer alimento limpo disponível. O leite materno também é um "lanche" ideal e está sempre limpo e livre de germes.

5

A criança com menos de três anos de idade necessita de uma quantidade extra de gordura ou óleo, adicionada à comida normal da família.

● Os alimentos normais da família precisam ser enriquecidos para satisfazer as necessidades de crescimento da criança. Isto significa que se deve acrescentar verduras e legumes amassados e pequenas quantidades de óleo ou gordura — manteiga, óleo vegetal, óleo de soja, óleo de coco, óleo de milho ou óleo de amendoim.

● O leite materno também enriquece a dieta da criança e deve continuar, se possível, até o segundo ano de vida.

6

Todas as crianças necessitam de alimentos ricos em vitamina A.

● A cada ano, mais de 200.000 crianças ficam cegas devido à falta de vitamina A no organismo. A vitamina A também protege a criança contra outras doenças como a diarreia e a gripe. Deve, portanto, fazer parte da dieta diária da criança.

● A vitamina A é encontrada no leite materno, nos vegetais folhosos verde-escuro e nas laranjas ou frutas e legumes amarelos como a cenoura, mamão e manga.

● Quando uma criança está com diarreia ou sarampo, perde vitamina A, que pode ser reposta por uma amamentação mais freqüente, e dando-se à criança mais frutas, legumes e verduras.