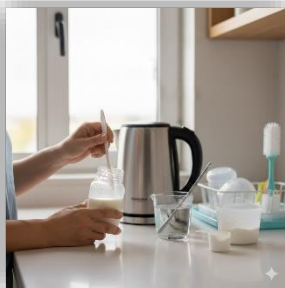


Segurança alimentar na preparação de fórmulas infantis



Porque alimentar um bebé é muito mais do que misturar pó e água.

Rua Antero de Quental s/n 2625 Vialonga
Tel.: 219527520
E-mail: usf.villalonga@ulsetejo.min-saude.pt
Site: www.usfvillalonga.pt

Conteúdo

Nota introdutória	3
A nutrição do bebé começa com boas práticas	4
Tipos de fórmulas infantis: o que precisa de saber	5
Fórmulas standard (1 e 2).....	5
Fórmulas especiais.....	5
Os Pilares da Segurança Alimentar	6
Higiene: a base da preparação segura	6
Medidas certas: nem mais nem menos!	8
Temperatura da água: porque é tão importante	10
Meça a quantidade correta de água	10
Adicione o pó da fórmula	11
Misture corretamente	11
Erros comuns e como evitá-los	13
Sinais de alerta: quando procurar ajuda?	14
Diferentes formas de esterilizar os biberões	14
Esterilização por Fervura (Método Tradicional)	15
Esterilização Elétrica (Vapor).....	15
Ao dar o biberão	16
Fontes	18
Autores	18

Nota introdutória

O aleitamento materno constitui a referência da alimentação do recém-nascido e do lactente. São bem conhecidas as vantagens da amamentação para a criança, a mãe, a família e a sociedade.



Embora raras, existem contraindicações definitivas à amamentação, por razões maternas ou da própria criança. Para além disso, existem situações em que a amamentação não pode ser realizada, porque está temporariamente contraindicada,

quando a mãe toma a decisão de não amamentar, quando o leite materno não está disponível ou no final da licença de maternidade, a mãe necessita de regressar ao trabalho e recusa a extração do leite.

As fórmulas infantis apresentam especificidades na sua manipulação, preparação e conservação.

Este guia foi criado para ajudar mães e pais a preparar fórmulas infantis com segurança, confiança e tranquilidade. Cada passo conta — e pequenos detalhes fazem uma grande diferença no bem-estar do bebé.

A nutrição do bebé começa com boas práticas

Quando falamos em fórmulas infantis, não estamos apenas a medir pó e água — estamos a garantir que o bebé recebe exatamente aquilo de que precisa para crescer saudável. É importante:

- ✓ Conhecer os tipos de fórmula
- ✓ Saber escolher a mais indicada
- ✓ Preparar com rigor
- ✓ Garantir higiene e segurança
- ✓ Criar uma rotina que funcione para a família



Tipos de fórmulas infantis: o que precisa de saber

As fórmulas disponíveis no mercado são criadas para se aproximarem, tanto quanto possível, da composição do leite materno. Entre elas, pode encontrar:



Fórmulas standard (1 e 2)

- As mais utilizadas
- Adequadas para a maioria dos bebés saudáveis
- Dividem-se em iniciais (1) e de transição (2)

Fórmulas especiais

- Indicações específicas, sempre recomendadas por profissionais:
 - ✓ Anti-regurgitação (AR)
 - ✓ Anti-cólicas/Conforto
 - ✓ Sem lactose
 - ✓ Hipoalergénicas (HA)
 - ✓ Fórmulas extensamente hidrolisadas
 - ✓ Fórmulas para prematuros



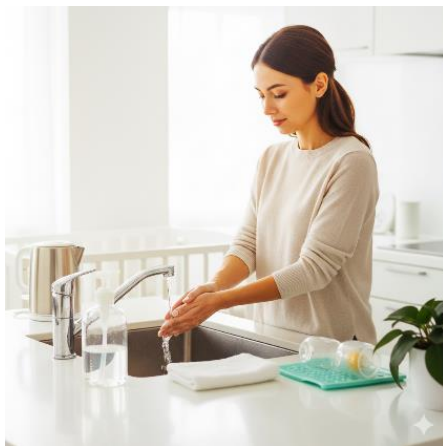
Nunca mude de fórmula sem orientação profissional. Mesmo fórmulas “parecidas” podem ter composições e efeitos diferentes.

Os pilares da segurança alimentar

Preparar a fórmula infantil parece simples, mas é um processo que exige rigor para garantir que o bebé recebe os nutrientes de que precisa e, acima de tudo, para evitar infeções gastrointestinais.

Higiene: a base da preparação segura

O sistema digestivo do bebé ainda está a crescer e é muito sensível. Como as suas defesas são frágeis, bactérias na comida podem causar rapidamente infeções e diarreias. O leite preparado é um local onde os germes se espalham depressa, por isso exige higiene máxima.



Na preparação das refeições e na manutenção e limpeza do biberão é de extrema importância que se observem algumas regras de higiene.

Antes de preparar:

- Lave sempre as mãos com água e sabão, pelo menos durante 20 segundos, antes de manusear biberões ou a lata de leite.
- A bancada da cozinha deve estar limpa.
- Até aos 6 meses (ou conforme indicação médica), todos os utensílios (biberão, tetina, anel e tampa) devem ser lavados e esterilizados.



Durante a preparação:

- Utilize sempre água potável;
- Ferva a água e deixe arrefecer até à temperatura indicada;
- Prepare sempre o leite no **momento de oferecer ao bebé.**



Depois da mamada:

- Desmonte as 3 peças (biberão, tetina e rosca) e lave com água e sabão com o auxílio de um escovilhão;
- Enxague abundantemente com água corrente. Nunca esquecer de passar água no orifício da tetina;
- Guarde os biberões limpos num local seco e fechado.

Medidas certas: nem mais nem menos!



Fazer o leite com a proporção exata não é uma formalidade - é um requisito de segurança.

Quando está demasiadamente diluído:

- Falta de nutrientes
- Má evolução ponderal
- Risco de hiponatremia (diluição do sódio)

Quando está demasiado concentrado:

- Sobrecarga renal
- Obstipação
- Desidratação
- Risco metabólico



Como medir corretamente:

1. Lave bem as mãos
2. Utilize a colher medidora incluída na lata
3. Encha a colher sem pressionar o pó
4. Passe uma espátula limpa. **Não** com o dedo!
5. Adicione o número exato de medidas indicadas pelo seu médico/enfermeiro de família.



Nunca adivinhe quantidades. Cada fórmula tem a sua densidade e composição.

Temperatura da água: porque é tão importante



A água não deve estar demasiado quente nem demasiado fria.

Muito quente

- Pode destruir nutrientes sensíveis
- Aumenta o risco de queimaduras
- Afeta a textura da fórmula

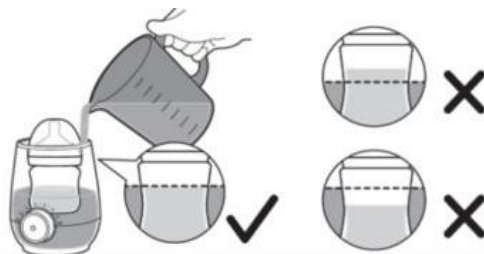
Muito fria

- O pó pode não dissolver corretamente
- Risco maior de contaminação

Água a pelo menos 70°C

- Dissolve melhor o pó
- Garante a segurança microbiológica
- Evita a destruição de nutrientes sensíveis ao calor

Meça a quantidade correta de água



- Coloque no biberão a quantidade exata de água indicada pelo profissional de saúde ou pela embalagem da fórmula.
- A água deve ser medida antes de adicionar o pó.

Adicione o pó da fórmula

- Use apenas a colher medidora que vem dentro da lata.
- Encha a colher sem pressionar o pó.
- Passe uma espátula limpa ou a borda interna da lata.
- Nunca utilize colheres de outras fórmulas.
- Coloque sempre o número exato de medidas.



PARA CADA 30 ml DE ÁGUA ADICIONE 1 COLHER RASA DE LEITE EM PÓ.

Misture corretamente



- Enrosque a tampa.
- Dissolva o conteúdo deslizando o biberão entre as mãos.

Não agite o biberão, para que não forme espuma!

- Verifique se não ficaram grumos.



- ✓ **Verifique sempre a temperatura do leite antes de dar ao bebé!**
- ✓ **Arrefeça o biberão rapidamente sob água corrente ou numa taça com água fria.**
- ✓ **Deite algumas gotas para a superfície interior do seu pulso para verificar a temperatura do leite.**
- ✓ **O leite tem de estar morno e não quente.**



Conservação: quanto tempo dura o leite preparado?

- Leite preparado pode ficar **até 2 horas** à temperatura ambiente
- Após começar a beber, apenas é seguro durante **1 hora**
- Não deve ser reaquecido várias vezes
- Biberões refrigerados só devem ser utilizados em situações muito específicas e com orientação

Para além de segurança, isto ajuda também a evitar desperdício.

Erros comuns e como evitá-los

Muitos problemas surgem de pequenos detalhes. Estes são os erros mais frequentes:

- Usar "medidas a olho" ou "meias doses" - se for necessário aumentar a quantidade de leite deve ser sempre de 30 em 30 ml.
- Acrescentar mais ou menos pó do que o recomendado.
- Utilizar colheres de outras latas.
- Usar água demasiado quente.
- Colocar primeiro o pó e depois a água.
- Misturar fórmulas de marcas diferentes.
- Preparar biberões com muita antecedência.
- Reaproveitar e/ou reaquecer o leite que sobrou de uma mamada.
- Ferver ou aquecer o leite no microondas, mesmo o leite materno, pois pode destruir proteínas e nutrientes e, ainda, provocar queimaduras.



A identificação precoce destes erros ajuda a garantir a segurança e a reduzir complicações.

Sinais de alerta: quando procurar ajuda?

Procure o seu médico/enfermeira de família se notar:

- Vômitos muito frequentes
- Cólicas intensas e persistentes
- Alterações nas fezes prolongadas
- Falta de aumento de peso
- Irritabilidade após a toma
- Suspeita de alergia (manchas, choro intenso, sangue nas fezes)



O acompanhamento por profissionais de saúde é sempre a forma mais segura de garantir que tudo está a correr bem.

Diferentes formas de esterilizar os biberões

Esterilizar os biberões, tetinas e tampas é uma forma simples e eficaz de proteger o bebé contra germes, sobretudo nos primeiros meses de vida. Há várias formas de o fazer — todas seguras, desde que utilizadas corretamente.



A escolha depende das rotinas da família e dos materiais disponíveis.

Esterilização por Fervura (Método Tradicional)

Como fazer:

1. Colocar os biberões, tetinas e acessórios numa panela grande.
2. Cobrir totalmente com água.
3. Levar ao lume e **deixar ferver durante 5 a 10 minutos.**
4. Desligar, deixar arrefecer e retirar com pinça limpa.



Vantagens

- Método simples e económico
- Não exige equipamentos especiais

Desvantagens

- Pode desgastar tetinas mais rapidamente
- Necessita de supervisão constante

Esterilização Elétrica (Vapor)

Como funciona:

Os esterilizadores elétricos utilizam vapor de água a alta temperatura para eliminar germes, normalmente em 5 - 15 minutos.



Vantagens

- Rápido e mais prático
- Ideal para uso diário
- Não utiliza químicos
- Mantém os biberões esterilizados por várias horas (dependendo do modelo)

Desvantagens

- Custo inicial mais elevado
- Ocupa espaço na bancada

Ao dar o biberão

Dar o biberão pode parecer mais fácil, porque o bebé consegue chuchar na tetina mesmo quando está meio sonolento. Mas este momento é muito mais do que alimentar — é uma



oportunidade especial para criar ligação, dar carinho e segurança.

Veja como pode tornar este momento mais tranquilo e agradável:

- Sente-se confortavelmente, com as costas bem apoiadas. Se quiser, use uma almofada para ajudar a apoiar o seu braço e o corpo do bebé.

- Coloque o bebé numa posição semi-sentada, com a cabeça apoiada no seu braço e o corpo bem juntinho ao seu. Certifique-se de que está acordado para mamar em segurança.
- Incline o biberão o suficiente para que a tetina esteja sempre cheia de leite. Assim, o bebé engole menos ar e fica mais confortável.

- Enquanto ele mama, fale com ele, olhe nos seus olhos e sorria. Mesmo sendo pequeno, o bebé sente a sua presença, a sua voz e o seu carinho.



Mais do que alimentar, este é um momento de amor, contacto e ligação.



A preparação
da fórmula é
um ato diário
de cuidado e
amor.

Fontes:

Imagens criadas pela inteligência artificial.

Conhecimentos dos pais de lactentes saudáveis sobre utilização de fórmulas infantis: revisão integrativa da literatura - Ata portuguesa de nutrição 38 (2024) 24-29;

Orientação nº 018/2013 de 20/12/2013 - Leite materno, fórmulas e circuito de biberões e tetinas em ambiente hospitalar.

Autores	Realização	Homologação pelo Conselho Técnico	Aprovação em Conselho Geral
Ana Raquel Ferreira (interna MGF) Catarina Maleita e Sílvia Pinto (enfermeiras)	Fevereiro 2026	27 de abril de 2026	17 de junho 2026