

# COMO EVITAR O INTESTINO PRESO?

## DICAS SOBRE ALEITAMENTO MATERNO E INTRODUÇÃO DE NOVOS ALIMENTOS NA ALIMENTAÇÃO DAS CRIANÇAS

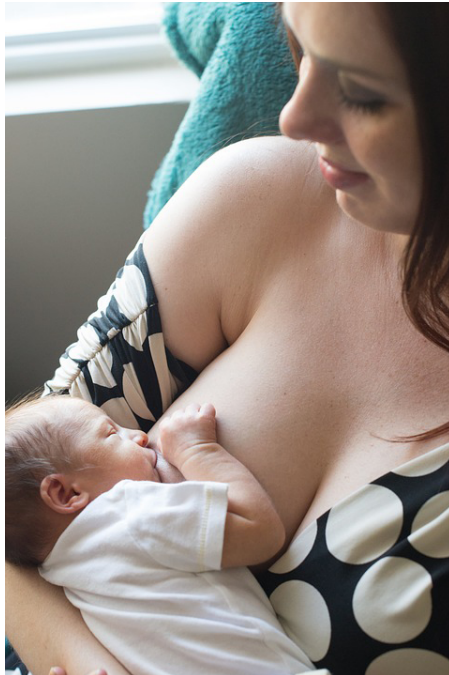
GASTRO PED



UF **m** G

# Por que o leite materno é importante para o bebê?

O leite materno possui todos os nutrientes em quantidades adequadas e atende todas as necessidades da criança, sendo fundamental para seu crescimento e desenvolvimento.



Saiba quais são alguns dos benefícios comprovados do leite materno:

## Prevenção de:

- Mortes infantis
- Diarreia
- Infecções respiratórias
- Constipação intestinal nos bebês e crianças

## Diminuição do risco de:

- Alergias
- Pressão alta
- Colesterol alto
- Diabetes
- Obesidade

## Ajuda no desenvolvimento:

- Da inteligência
- Do sistema digestivo, neurológico e de defesa do corpo contra as infecções
- Do vínculo entre mãe e filho

## Até qual idade é recomendada a amamentação?

Até os seis meses de idade o bebê deve ser alimentado **somente** com leite materno.

Dos seis meses até os dois anos ou mais: o leite materno deve ser **mantido** e ser dado em conjunto com alimentos pastosos e/ou sólidos.

## Leite materno e o funcionamento do intestino

O leite materno:

- Contribui para o desenvolvimento e a movimentação do intestino, aumentando o número de evacuações;
- Possui açúcares que, por não serem digeridos, aumentam o

volume das fezes, promovendo a vontade de evacuar;

- Estimula a formação da flora intestinal do bebê;
- Possui gorduras que ajudam a formar fezes mais amolecidas e mais fáceis de serem eliminadas.

## **Introdução de novos alimentos: Como fazer?**

O período de desmame se inicia com a introdução de novos alimentos, aos seis meses de idade, e termina com a suspensão completa do aleitamento materno.

Aos seis meses de idade são recomendadas três refeições ao dia, sendo duas papas de fruta e uma papinha de comida, por exemplo, o almoço.

No sétimo mês, deve ocorrer a introdução da segunda papinha de comida, por exemplo, no jantar.

Deve-se começar a alimentação com consistência pastosa (papas/purês) e, gradativamente, aumentar a consistência até chegar à alimentação da família, por volta dos 12 meses.

No intervalo entre as refeições, o leite materno deve ser mantido!

## **Como prevenir o intestino preso nas crianças após a introdução de novos alimentos?**

É normal que ocorra mudança no hábito intestinal do bebê com

a introdução de alimentos sólidos. Veja algumas dicas para prevenir a constipação no bebê:

- Ofereça alimentação equilibrada e variada, com introdução gradual de alimentos ricos em  **fibras** , como: frutas com casca e bagaço, legumes, verduras e folhas verdes, grãos como feijão, milho, aveia.
- Não é recomendado dar sucos no primeiro ano de vida.
- Não deixe de oferecer líquidos, principalmente água!

“Fibras”: são açúcares que o corpo não digere, sendo importantes para estimular o movimento do intestino e para dar volume e consistência às fezes!

Cuidado: farinhas e mingaus muito grossos são pobres em fibras e em água. O uso frequente desses alimentos pode reduzir o volume e a consistência das fezes, facilitando o surgimento do intestino preso, também chamado de constipação intestinal!

# E se eu notar que um alimento prendeu o intestino?

Nessa fase de adaptação, caso os pais percebam que determinado alimento prendeu o intestino do bebê, é recomendado retirar o alimento por um tempo, substituindo-o por outros com propriedades mais laxantes (como ameixa, laranja com bagaço, pêra, vegetais) e, após um período, reintroduzir o alimento. Para consultar quais alimentos são laxantes, observar tabela abaixo.



Laranja



Mamão



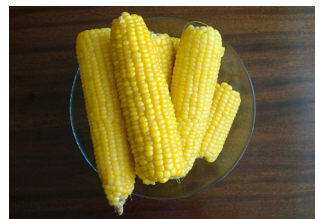
Ameixa Preta



Manga



Folhas Verdes



Milho Verde



Feijão

Caso o quadro persista, pode ser administrada a água de ameixa.



## Água de ameixa - como fazer?

Adicionar três ameixas pretas secas a um copo de água e levar ao fogo até ferver. Retirar do fogo e deixar descansar por 4 horas. Retirar as ameixas e oferecer a água para a criança.

Iniciar com 50 ml/ dia e aumentar a quantidade, caso necessário.

A Fundação Americana de Saúde e a Academia Pediátrica Norte-Americana recomendam que crianças acima de dois anos de vida devem ter um consumo diário de fibras acrescentando-se de 5 a 10 gramas à idade da criança. Por exemplo, uma criança de três anos deve receber de 8 a 13 gramas de fibras (idade 3 + 5 a 10 gramas = 8 a 13 gramas/dia).



## Quantidade de fibras a cada 100g de parte comestível

### Alimentos com maior quantidade de fibras:

Cereais e derivados	Hortaliças e derivados	Frutas e derivados
Farinha de centeio integral: 15,5 g Pipoca com óleo de soja sem sal: 14,3 g Aveia em flocos crua: 9,1g Pão de forma trigo integral: 6,9 g Farinha de mandioca torrada: 6,5 g	Jurubeba crua: 23,9 g Couve manteiga refogada: 5,7 g Jiló cru: 4,8 g Taioba crua: 4,5 g	Pequi cru: 19 g Tucumã cru: 12,7g Tamarindo cru: 6,4 g Abacate cru: 6,3g Goiaba branca com casca crua: 6,3g Goiaba vermelha com casca crua: 6,2g Fruta-pão crua: 5,5g Jambo cru: 5,1g

### Alimentos com quantidade média de fibras:

Cereais e derivados	Hortaliças e derivados	Frutas e derivados
Milho verde enlatado drenado: 4,6 g Cereal matinal milho: 4,1g	Cebolinha crua: 3,6 g Beterraba crua: 3,4 g Brócolis cozido: 3,4 g Cenoura crua: 3,2 g Palmito juçara, em conserva: 3,2 g Couve manteiga crua: 3,1 g Berinjela crua: 2,9 g	Laranja da terra, crua: 4,0g Ciriguela, crua: 3,9g Pinha crua: 3,4g Pitanga crua: 3,2 g Cupuaçu cru: 3,1g Mexerica Murcote crua : 3,1g Pêra crua: 3,0g



## Alimentos com quantidade baixa de fibras:

Cereais e derivados	Hortaliças e derivados	Frutas e derivados
Arroz integral cozido: 2,7g	Cenoura cozida: 2,6 g	Kiwi cru: 2,7g
Biscoito salgado cream cracker: 2,5 g	Pimentão verde, cru: 2,6 g	Mexerica Rio crua: 2,7g
Pão francês: 2,3 g	Berinjela cozida: 2,5 g	Açaí polpa congelada: 2,6g
Farinha de trigo: 2,3 g	Repolho roxo cru: 2,0 g	Cajá-Manga crua: 2,6g
Biscoito doce maisena: 2,1 g	Pimentão amarelo cru: 1,9 g	Ameixa crua: 2,4g
Cereal matinal milho com açúcar: 2,1g	Pimentão vermelho cru: 1,6 g	Manga Tommy Atkins crua: 2,1g
Farinha láctea de cereais: 1,9 g	Tomate com semente cru: 1,2 g	Banana prata crua: 2,0g
Arroz tipo 1 cozido: 1,6g	Polvilho doce: 0,2 g	Maçã argentina com casca crua: 2,0 g
Biscoito doce tipo wafer recheado de morango: 0,8 g		Mamão formosa cru: 1,8 g
Farinha de milho amarela: 0,5 g		Maçã Fuji com casca crua: 1,3 g
		Uva crua: 0,9g
		Melancia crua: 0,1 g

## Alimentos com maior quantidade de fibras:

Leguminosas e derivados	Nozes e sementes
Farinha de soja: 20,2g	Semente de linhaça: 33,5g
Tremoço em conserva: 14,4g	Pinhão cozido: 15,6g
Feijão jalo cozido: 13,9g	Semente de gergelim: 11,9 g
Grão de bico cru: 12,4 g	Amêndoa torrada salgada: 11,6g
Feijão roxo cozido: 11,5g	Castanha-do-Brasil crua: 7,9g
Ervilha em vagem: 9,7g	Noz crua: 7,2g
Feijão gajado cozido: 9,3g	Coco cru: 5,4g
Amendoim grão cru: 8,0g	
Feijão carioca cozido: 8,5g	
Feijão preto cozido: 8,4g	
Lentilha cozida: 7,9g	
Amendoim torrado salgado: 7,8g	
Feijão fradinho cozido: 7,5g	
Ervilha enlatada drenada: 5,1g	

## Alimentos com quantidade média de fibras:

Leguminosas e derivados	Nozes e sementes
Feijão rosinha cozido: 4,8g	Castanha-de-caju torrada salgada: 3,7g

## Alimentos com quantidade baixa de fibras:

Proteínas
Ovos
Carnes

# Leite de vaca: um vilão na prisão de ventre dos bebês?

O leite de vaca possui nutrientes em quantidades e proporções diferentes do leite humano, não sendo, portanto, adequado para atender as necessidades dos bebês. Veja a comparação entre os dois na tabela abaixo:

## Leite de Vaca

- Não possui prebióticos
- Excesso de cálcio → fezes mais endurecidas → intestino preso
- Excesso de proteínas → difícil de digerir → intestino preso
- Excesso de sódio (sal)
- Baixas quantidades de açúcares,
- Baixas quantidades de gorduras essenciais como ômega 6
- Baixas quantidades de vitamina A e C e de ferro absorvível

## Leite materno:

- Possui prebióticos → bons para a imunidade, para a flora intestinal do bebê e para deixar as fezes mais pastosas
- Quantidades ideais de cálcio e proteínas
- Quantidades adequadas de sódio, açúcares, gorduras essenciais, vitaminas e ferro



A maioria dos bebês fica com o intestino preso quando o leite materno é substituído por leite de vaca. Se o desmame ocorrer antes dos dois anos de vida, deve-se conversar com o médico sobre qual leite utilizar para substituir o materno. Caso a opção seja o leite de vaca, deve-se aumentar o consumo de alimentos laxantes.

## As fórmulas lácteas

As fórmulas lácteas são melhor adaptadas às necessidades da criança do que o leite de vaca, sendo a primeira escolha quando, por algum motivo, faz-se necessário substituir o leite materno. As fórmulas com prebióticos causam menos constipação do que aquelas sem prebióticos ou leite de vaca.

Mas o leite materno é o alimento que mais favorece um hábito intestinal saudável!

Mas o leite materno é o alimento que mais favorece um hábito intestinal saudável!

**Equipe - Serviço de Gastroenterologia Pediátrica do Hospital das Clínicas da UFMG**

Profa Elizabet Vilar Guimarães  
Profa Maria Do Carmo Barros De Melo  
Profa Eleonora Druve Tavares Fagundes

[www.medicina.ufmg.br/gastroped](http://www.medicina.ufmg.br/gastroped)

**Alunas de Graduação - Faculdade de Medicina UFMG**

Carolina Teixeira Rodrigues  
Cristiana Guimarães Melo  
Fernanda Lima Alves

**Editoração**

Centro de Comunicação Social  
Coordenação: Gilberto Boaventura Carvalho  
Projeto Gráfico: Luiz Romaniello  
Diagramação: Matheus nerys  
Atendimento: Ingrid Souza

**Imagens:**

Imagem 1: Pixabay  
Imagem 2: Pixabay  
Imagem 3: Pixabay  
Imagem 4: Pixabay  
Imagem 5: Pixabay  
Imagem 6: Pixabay  
Imagem 7: Pixabay  
Imagem 8: Pixabay  
Imagem 9: Pixabay  
Imagem 10: Pixabay

