

Leites e Fórmulas infantis – resumo

Lactentes ou leites 1 (em exclusivo até aos 6m; dos 6-12m com diversificação alimentar)	Transição ou leites 2 (após os 6m e até os 12-24m como parte de uma dieta diversificada)	Crescimento ou leites 3 (crianças entre 1-3 anos)
Aptamil 1® Blédina Nutrilon 1® Enfamil Premium 1® Miltina Progress 1® Milkid 1® NAN 1® Nidina Expert 1® Novalac 1® Novalac Premium 1® Nutribén Natal® S-26 GOLD I®	Aptamil 2® Blédina Nutrilon 2® Enfamil Premium 2® Miltina Progress 2® Milkid 2 NAN 2® Nidina Expert 2® Novalac 2® Novalac Premium 2® Nutribén CONTINUAÇÃO® S-26 GOLD II®	Aptamil 3® e Aptamil Junior 4 e 5® Blédina Nutrilon 3® Enfamil Premium 3® Miltina Progress 3® Milkid 3® NAN 3® Nidina Expert +crescidos® Novalac 3® Novalac Premium 3® Nutribén CRESCIMENTO® S-26 GOLD III® Em apresentação líquida: Aptamil Júnior líquido 1-3 anos®; Nestlé +crescidos 1-3 anos®

Parcialmente hidrolisados (lactentes com risco hereditário de atopias: pais/irmãos com alergia)	Extensamente hidrolisados/hipoalergénicos (alergia à proteína do leite de vaca)	Anti-regurgitação (doença de refluxo que condicione má progressão ponderal por perda nutricional marcada. Supervisão médica e uso limitado)
Aptamil HA 1 e 2® Aptamil Confort 1 e 2® (também anti-obstipação e cólica) Blédina Nutrilon HA Digest 1 e 2® (fácil digestão) Enfamil HA Digest® (fácil digestão) Milkid HA® Miltina HA® Miltina Digest® (fácil digestão) NAN HA 1 e 2® Novalac Confort HA 1 e 2® Nutribén Natal HA® Nutribén AC® (também anti-cólica) Nidina Expert HA/AR® (também anti-regurgitação) S-26 HA®	Alfaré® (dieta semi-elementar) Althera® Aptamil Pepti 1 e 2® Aptamil Pepti Junior® (dieta semi-elementar) Neocate LCP® (dieta elementar) Novalac Rice® Nutramigen 1 e 2® (dieta elementar) Nutribén hidrolisado® Pregestamil® (dieta semi-elementar) Dietas elementares em casos graves: alergias às fórmulas extensamente hidrolisadas; com intolerâncias múltiplas a proteínas; enterocolite não IgE com compromisso de crescimento	Aptamil AR 1 e 2® Blédina Nutrilon AR® Enfamil AR 1 e 2® Milkid AR® Miltina AR® Nidina Expert HA/AR® (parcialmente hidrolisado) Novalac AR® Novalac AR Digest® Nutribén Natal AR® S-26 AR®

Sem lactose (uso prolongado: galactosemia ou déficit primário em lactose. Uso transitório: gastroenterite, imaturidade gastrointestinal)	Recém-nascidos prematuros ou de baixo-peso ao nascimento	Anti-cólica (indicação controversa)
Aptamil sem lactose® Enfamil O-Lac® Nidina AL 110® Novalac AD® Novalac AD plus® Nutribén sem lactose® S-26 sem lactose® Com baixo teor de lactose: Aptamil Confort 1 e 2®, Novalac AC®, Nutribén AC®, Miltina Digest®	Aptamil Prematil® Aptamil PDF® Enfamil Prematuros® Miltina Prem PDF® Pré-NAN® S-26 PDF Gold®	Aptamil Confort 1 e 2® (também anti-obstipação) NAN Confort 1 e 2® (também anti-obstipação) Novalac AC® Nutribén AC®

Anti-obstipação (ponderar se menos 3 defeções/semana e fezes duras e/ou defeções dolorosas)	Anti-diarreia (uso transitório durante episódio de diarreia moderada)	Proteína de soja (intolerância à proteína do leite de vaca, déficit de lactase, galatosemia, dieta vegetariana)
Aptamil Confort 1 e 2® (parcialmente hidrolisado e anti-cólica) NAN Confort 1 e 2® (também anti-cólica) Novalac AO® Nutribén AO 1 e 2®	Novalac AD® Novalac AD Plus® Nidina AL 110® (sem lactose)	Aptamil Pregomin® Prosoabee® Visoy®

Outros	Sem Fenilalanina (fenilcetonúria)
Saciedade – Novalac SA® Fácil Digestão - Blédina Nutrilon HA Digest 1 e 2®, Enfamil HA Digest® e Miltina Digest® (todos com hidrólise parcial de proteína) Parto por cesariana – Novalac Cesar®	Anamix® Fenil-livre1® PKU 2 Secunda® PKU Cooler15®

Nota: os diferentes tipos de leites/fórmulas encontram-se organizados por ordem alfabética, dentro de cada grupo. As autoras declaram não ter conflito de interesses.

Como preparar?

- Lavar bem as mãos antes de pegar e não tocar em partes que vão à boca do bebé
- Esterilizar biberão e tetina (ferver em água 5 minutos)
- Ferver a água durante 2 minutos e deixar arrefecer um pouco
- Verter a água para o biberão só depois juntar o leite em pó → por cada **30mL de água**, colocar **uma medida de leite/fórmula** em pó
- Encher bem o doseador e nivelá-lo bem raso, sem comprimir o pó
- Fechar o biberão com a tetina e agitar bem
- Verificar a temperatura que deve ser semelhante à temperatura ambiente ou mais fria
- Rejeitar sempre os restos de fórmula sobrança
- Em caso de necessidade aquecer o biberão em banho-maria e nunca no microondas

Como calcular?

	Necessidades hídricas
1º dia	65 mL /kg/dia
7º dia	140-150 mL /kg/dia
1º trimestre	150 mL/kg/dia

Exemplo de lactente de 5Kg, com necessidades hídricas de 150mL/kg/dia:

- $150 \times 5 = 750\text{mL}$ por dia
- 750mL/dia a dividir por 5 biberões: 150mL/biberão
- 1 medida pó – 30mL de água → $150/30 = 5$ medidas de água
- Logo, cada biberão tem 5 medidas de água (30mL) e 5 medidas de pó

Forma prática:

- Até aos 4-6 meses → 4-6 tomas (700 -1200mL/dia)
- 6 meses → 3-5 tomas (700-900mL/dia)
- A partir da diversificação alimentar deixa de ser possível calcular corretamente a quantidade de leite; devendo todas as crianças consumir entre 400-700mL/dia de leite ou derivados (prato de papa tem 150-200mL leite; iogurte tem 100mL leite)
- A partir 12 meses → no máximo 500mL /dia de produtos lácteos

Elaborado por:
Ana Filipa S. Lima
Rita Figueiredo