

A ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA NOS PRIMEIROS MIL DIAS DE VIDA

¹JESUS, F. B. ²PIRES, P. F. F.

RESUMO

Objetivo: Este trabalho propõe-se a analisar e discutir o conceito dos primeiros mil dias de vida na saúde da criança. **Metodo:** Teve como base a revisão bibliográfica de materiais publicados nos últimos dez anos, em base de dados como SCIELO e Google acadêmico. **Resultado:** A análise dos materiais permitiu identificar que uma nutrição adequada proporciona benefícios à sua saúde da criança, além de garantir um desenvolvimento e crescimento adequado. **Conclusão:** Conclui-se destacando que os mil dias de vida é uma janela de oportunidades para a formação de bons hábitos alimentares.

Palavras-chave: Introdução Alimentar. Aleitamento Materno. Mil dias de vida.

ABSTRACT

Objective: This paper aims to analyze and discuss the concept of the first thousand days of life in the child's health, **Method:** Based on a bibliographic review of materials published over the last ten years, in database such as SCIELO and Google Academic. **Results:** The analysis of the materials made it possible to identify that adequate nutrition provides benefits to the child's health, in addition to ensuring proper development and growth. **Conclusion:** It concludes emphasizing that the thousand days of life is a window of opportunities for the formation of good eating habits.

Keywords: Food Introduction. Breastfeeding. A thousand days of life.

INTRODUÇÃO

De acordo com Pantano, (2018) os primeiros mil dias de vida de uma criança compreende-se desde o momento da concepção até os dois anos de idade, esses primeiros anos de vida são importantes, pois há um intenso crescimento e desenvolvimento da criança, são eles que possibilitam criar hábitos alimentares saudáveis, que irão impactar nos anos de vida que estão por vir.

A programação fetal compreende-se como um período de desenvolvimento no qual o feto passa por diversos estímulos e adaptações, esses estímulos irão ter

¹ Francismara Belenki de Jesus. Discente do Curso Bacharelado em Nutrição. Faculdade de Apucarana – Pr. (FAP). 2020. E-mail: fran30seconds@hotmail.com

² Patrícia Fernanda Ferreira Pires. Orientadora da pesquisa. Docente do Curso Bacharelado em Nutrição. Faculdade de Apucarana – Pr. (FAP). 2020. E-mail: patriciapiresufpr@gmail.com

efeitos ao longo de sua vida, a nutrição e a exposição ambiental são peça chave no desenvolvimento de funções fisiológicas de sistemas e órgãos. (PEREIRA *et al*, 2014

Ao nascer em suas primeiras horas de vida o leite materno já deve ser ofertado à criança, O ministério da Saúde (2015) recomenda o aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses de vida, e até os dois anos de forma complementar, o mesmo oferece todos os nutrientes necessários, além promover o momento mãe/bebe, saciar e proteger contra diversas patologias e infecções, auxiliando no seu desenvolvimento.

A partir dos seis meses se inicia a alimentação complementar, onde são ofertados a criança outros alimentos sendo sólidos e líquidos em complementação ao leite materno, é imprescindível que ocorra de forma correta, pois sendo de início precoce ou tardio pode levar a carências ou excessos alimentares, sendo um fator de risco para deficiência de nutrientes, desnutrição ou sobrepeso, além de predispor a doenças crônicas na fase adulta (CORREIA, *et al* 2013).

OBJETIVO

Analisar a importância da alimentação nos primeiros mil dias de vida de uma criança.

MÉTODO

Tratou-se de uma pesquisa de caráter de revisão bibliográfica de materiais anteriormente publicados, que possuem dados qualitativos e quantitativos sobre o tema proposto, no qual se baseou na elaboração de um novo estudo. A revisão da literatura foi feita a partir da pesquisa em bancos de dados, como, Biblioteca Virtual em Saúde (Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google acadêmico, livros artigos e revistas, sendo de língua portuguesa utilizando-se dos descritores, “aleitamento”, “nutrição da criança”, “educação alimentar”, “lactentes”. O período de busca realizou-se em artigos publicados nos últimos 10 anos, Os critérios de inclusão para a análise das publicações, foram artigos que abordem os seguintes temas: Aleitamento materno, introdução alimentar, benefícios de uma introdução alimentar correta. Foram

excluídos artigos que fogem do tema proposto, além de fontes não seguras, publicações ou artigos incompletos.

RESULTADO

No período gestacional, o organismo materno necessita de um aporte diversificado de nutrientes, para que o feto tenha um crescimento e desenvolvimento adequado, pois a nutrição do concepto se origina das reservas nutricionais da mãe, qualquer alteração nutricional materna irá provocar respostas adaptativas no feto, essas respostas podem ser vantajosas para sua adaptação ao ambiente em que se encontra, porém pode provocar alterações metabólicas, fisiológicas e anatômicas, estas alterações estão ligadas diretamente ao estado nutricional materno, seja ele com aporte de nutrientes em excesso ou a falta dos mesmos.(CAMPOS *et al*,2017)

Os dois primeiros anos de vida da criança são marcados por um crescimento acelerado e importantes aprendizados no processo de desenvolvimento, além de um momento do qual a criança apresenta vulnerabilidade, tanto social econômica e ambiental, do qual condutas alimentares inadequadas podem acarretar carências nutricionais que elevam o risco morbimortalidade e que podem influenciar o crescimento e o desenvolvimento infantil (GARCIA, *et al*,2011).

Costa *et al*, (2013) ressalta que o leite materno contém todos os nutrientes necessários para a nutrição do lactente, nele pode se encontrar carboidratos, proteínas e gorduras que irão garantir a proteção contra doenças infecciosas, além de alergias alimentares e a desnutrição, o leite materno também contribui para a diminuição dos índices de morbimortalidade.

Ao completar seis meses de idade a criança inicia a introdução de novos alimentos de forma complementar ao aleitamento materno, que deve se estender até os dois anos de idade ou mais, em relação a uma alimentação adequada nos primeiros mil dias, a mesma deve conter micro e macro nutrientes essenciais para a manutenção da saúde da criança, evitando deficiências e excessos, além de ser alimentos saudáveis e livres de qualquer tipo de contaminação, que possa vir causar qualquer alteração no bem estar da criança, uma alimentação correta promove hábitos que irão ser construídos lentamente junto com o seu desenvolvimento, o que irá refletir em seu futuro.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ante o exposto, é fundamental considerar que a alimentação da criança, desde seu nascimento até seus dois primeiros anos de vida, tem repercussões ao longo de toda a vida. Sabe-se que o aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade é eficaz para nutrir o lactente com todos os nutrientes necessários e que a introdução dos alimentos complementares a partir do sexto mês de idade favorecem asseguradamente o desenvolvimento e crescimento infantil, além de colaborar na formação de hábitos alimentares saudáveis ao longo da vida.

É importante se tenha um acompanhamento adequado pré-gestacional e gestacional, além da valorização da amamentação exclusiva nos seis primeiros meses de vida, continuada até os dois anos ou mais e uma introdução alimentar adequada.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: **aleitamento materno e alimentação complementar / Ministério da Saúde**, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 184 p.: il. – (Cadernos de Atenção Básica; n. 23).

CORREIA *et al*, Alimentação de transição infantil: conhecer para educar. **Revista Ciência e Saúde**, Porto Alegre, v. 6, n. 2, p. 85-93, mai./ago. 2013.

CAMPOS Carolina Bellato de Souza; PALANCH, Adrienne Christine. Nutrição materna e programação fetal: o papel dos hábitos alimentares no desenvolvimento embrionário e pós-natal **Revista Saúde**, Piracicaba, v. 17, n. 45, p. 49-59, jan.-abr. 2017

COSTA, LKO; QUEIROZ, LLC; QUEIROZ, RCCS; RIBEIRO, TSF; FONSECA, MSS. Importância do aleitamento materno exclusivo: uma revisão sistemática da literatura **Rev. Ciênc. Saúde**, São Luís, v.15, n.1, p. 39-46, jan-jun, 2013

GARCIA, Mariana Tarricone, *et al*. **Alimentação complementar e estado nutricional de crianças menores de dois anos atendidas no Programa Saúde da Família em Acrelândia, Acre, Amazônia Ocidental Brasileira**. Programa de Pós-graduação em Nutrição em Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2011.

PANTANO, Mariana, ABANTO, Jenny, MATIJASEVICH, Alicia, CARDOSO, Marly Augusto, BUCCINI, Gabriela dos Santos. **Primeiros mil dias de vida**. Ver. Ass. Paul Cir. DENTISTA, 2018.

PEREIRA, Marlyn Urrutia; SOLÉ, Dirceu. Deficiência de vitamina D na gravidez e o seu impacto sobre o feto, o recém-nascido e na infância. **Revista Paulista de Pediatria**, Volume 33, Issue 1, 2015, pp. 104-113.