



Aleitamento materno e introdução alimentar em crianças abaixo de um ano

Breastfeeding and food introduction in children under one year

Recebido: 22/04/2022 | Aceito: 06/11/2022 | Publicado: 08/11/2022

Aguita Tauany de Camargo

 <https://orcid.org/0000-0002-1855-9449>

 <http://lattes.cnpq.br/6185455846673789>

Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires, GO, Brasil
E-mail: tauanyaguita@gmail.com

Ana Karoliny Veras de Sousa

 <https://orcid.org/0000-0002-5354-8438>

 <http://lattes.cnpq.br/9580762513676502>

Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires, GO, Brasil
E-mail: anakaroliny5555@gmail.com

Carla Chistie Tomazoli Santos

 <https://orcid.org/0000-0002-5729-7904>

 <http://lattes.cnpq.br/4472348871314866>

Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires, GO, Brasil
E-mail: carlachiste@senaaires.com.br

Resumo

Este artigo tem como propósito explorar as práticas alimentares e os fatores relacionados à introdução e/ou tardia alimentar de bebês, e para crianças maiores de 6 meses e menores de 1 ano a alimentação complementar. Para elaborar este artigo foi utilizado pesquisas em sites confiança da área da saúde, como biblioteca virtual em saúde MS, no google acadêmico e no Scielo. Foram feitas buscas em livros, manuais de introdução e revistas. Este artigo apresenta a importância da amamentação para um bom desenvolvimento saudável do bebê e a necessidade da introdução alimentar, desde do sexto mês de vida, conforme orientado pelos profissionais da área da saúde. Dessa maneira, é essencial que os profissionais da saúde sempre orientem os pais, ressaltando a importância do aleitamento materno até os seis meses de idade, e a introdução sucessiva de alimentos saudáveis.

Palavras-chave: Amamentação. Alimentação. Nutrição. Desmame. Introdução Alimentar. Educação Alimentar.

Abstract

This article aims to explore feeding practices and factors related to the introduction and/or late feeding of babies, and complementary feeding for children older than 6 months and younger than 1 year. To prepare this article, research was used on trusted sites in the health area, such as the virtual health library MS, on google academic and on Scielo. Searches were carried out in books, introductory manuals and magazines. This article presents the importance of breastfeeding for a good healthy development of the baby and the need for food introduction, from the sixth month of life, as guided by health professionals. Thus, it is essential that health professionals always guide



parents, emphasizing the importance of breastfeeding up to six months of age, and the successive introduction of healthy foods.

Keywords: *Breast-feeding. Food. Nutrition. Weaning. Food Introduction. Food Education.*

1. Introdução (fonte Arial 12 – alinhado à esquerda)

O leite materno contém todos os nutrientes que o bebê necessita até o sexto mês de vida suprindo todas as suas necessidades. A partir do momento em que ele recebe o leite materno, não se faz necessário o consumo de chás, sucos ou água, pois o leite já contém a água de que o bebê necessita, mesmo em locais muito quentes e secos. Os bebês até os seis

meses de idade devem ser alimentados somente com leite materno, não sendo necessária a introdução alimentar nem mesmo a introdução de líquidos. Após essa idade, poderá ser dada alimentação complementar apropriada alternando com a amamentação, pois a mesma deve continuar até o segundo ano de vida da criança ou mais. [1]

Amamentar os bebês logo após o nascimento tem-se uma redução significativa em relação a mortalidade neonatal. O aleitamento materno na primeira hora de vida, tem uma grande importância tanto para o bebê quanto para a mãe, pois fortalece o vínculo afetivo entre mãe e filho. [1]

O colostro é o primeiro leite produzido pela mãe, logo após o parto, tem alta quantidade de proteínas e anticorpos maternos. Logo, é de suma importância para os recém nascidos, sendo até os 6 meses de idade. Porém, a partir do 6º mês o leite não é mais essencial, pois todos os nutrientes do leite não é o suficiente para este bebê. [2]

Após os 6 meses para que o bebê continue com um bom desenvolvimento, deve introduzir gradualmente outros alimentos, mas sempre amamentando, pois, esse leite é uma fonte de calorias e nutrientes até os dois anos de idade. Nesse período o bebê deve fazer o total de três refeições por dia, sendo uma papa de frutas no lanche pela manhã e no lanche da tarde, e uma papa principal no almoço ou no jantar. Contudo, a criança tende a rejeitar as primeiras ofertas, já que não está acostumado com esses alimentos. [3]

É de que grande importância dos pais ou responsáveis, do governo e dos profissionais de saúde, promover uma introdução alimentar adequada para os bebês e crianças. É dever dos pais buscar a orientação correta através dos profissionais de saúde, que os direcionarão por meio de seus conhecimentos a forma correta e adequada para inserir uma boa alimentação na

vida de seus filhos. Ao governo, cabe proporcionar infraestrutura, qualidade de vida, inserção de profissionais qualificados para então realizarem seu trabalho com êxito. [3]. Este trabalho tem como objetivo visar a importância da introdução alimentar em bebês com até um (01) ano de idade.

2. Metodologia

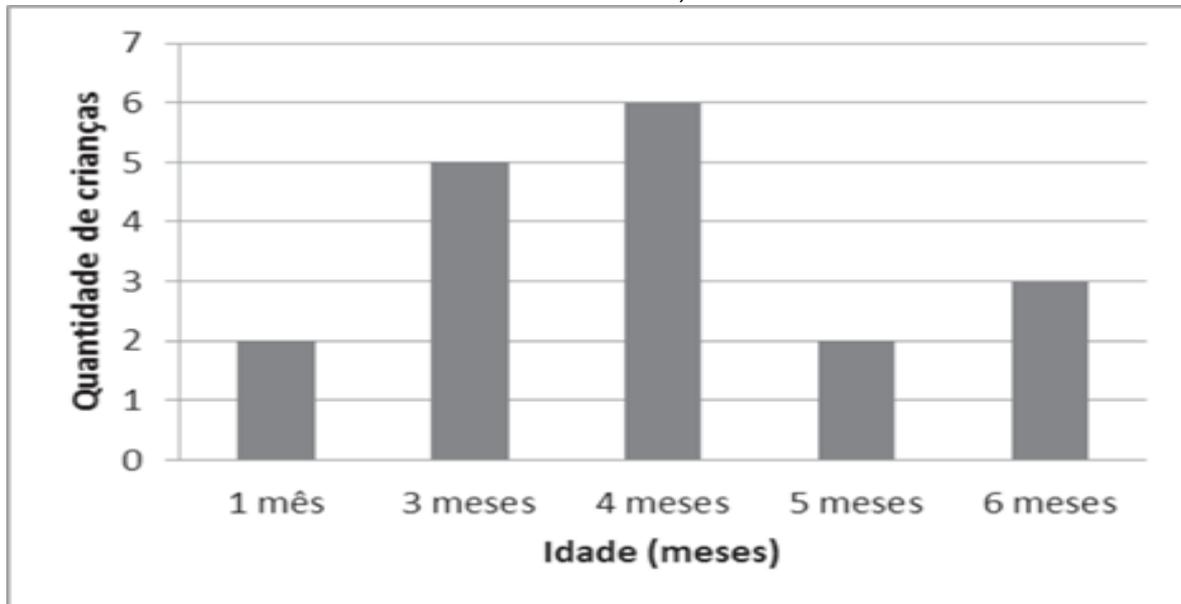
Este artigo foi baseado em pesquisa científica realizada na forma de artigos, livros e manuais sobre crianças menores de 2 anos. Para esta pesquisa foram utilizados os sites google acadêmico e Scielo, que teve como foco o desenvolvimento de modelos de introdução alimentar infantil recomendados pelo Ministério da Saúde. Os resultados deste estudo mostraram as repercussões que as crianças vivenciavam se o seu modelo de introdução alimentar estivesse incorreto.

A pesquisa precisava considerar tanto a escolaridade da mãe quanto a situação socioeconômica da família.

3. Resultados e Discussão

Um estudo feito em 2014 relatou que, cerca de 56,3% e 52,4% das crianças que fizeram parte da pesquisa, tiveram uma introdução alimentar antes dos (06) meses de idade. A introdução começou por leite de vaca integral, cafés e chás, que foi comprovado a associação no desenvolvimento de doenças clínicas na fase adulta. [4]

Figura 1. Carta etária para introdução da alimentação complementar, validada na Secretaria de Saúde Básica do Distrito Federal, 2013.



Segundo a OMS – Organização Mundial da Saúde, correto seria manter o bebê apenas com leite materno até o sexto mês de vida, e só então a partir desse período começar a introdução de alimentos gradativamente. [1]

A introdução de alimentos, que é recomendada a partir dos (06) seis meses de idade, pode vir acompanhada de um cardápio bem nutritivo com legumes, frutas, fibras, respeitando a adaptação e mastigação do bebê. [6]

Segundo Monte e Giugliani, a iniciação de introdução alimentar anterior ao tempo indicado pode ocasionar na interrupção do aleitamento materno, trazendo

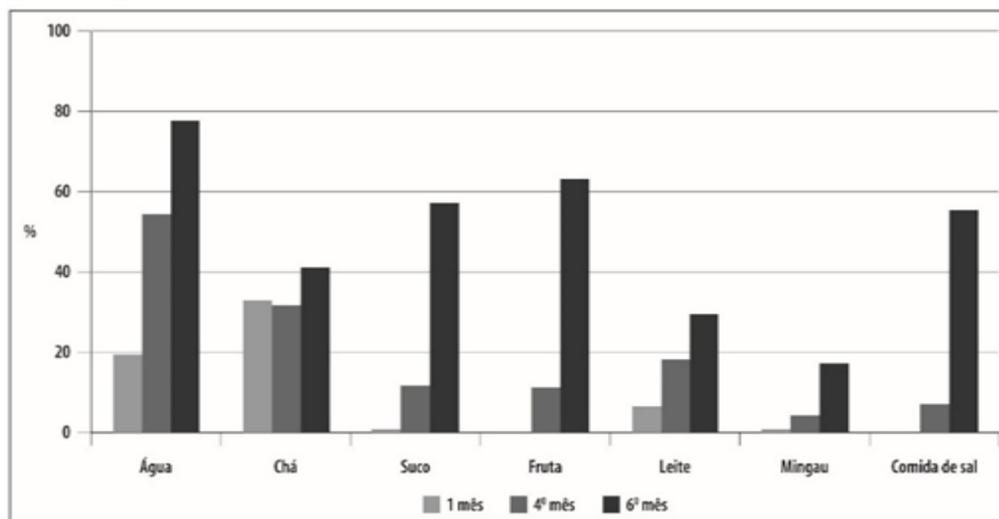
inúmeras consequências para a saúde da criança, pois deixa a absorção de nutrientes importantes, como ferro e zinco, em deficiência. [7] A introdução alimentar precoce ainda pode acarretar infecções, diarreia e desnutrição, tendo como consequência o atraso no desenvolvimento levando até a mortalidade em alguns casos. [8] Doenças crônicas desenvolvidas na fase adulta como por exemplo hipertensão, diabetes tipo 2, obesidade, doenças cardiovasculares também podem estar relacionadas à desnutrição na infância. [9]

De acordo com o Ministério da Saúde, se as crianças ainda estiverem amamentando, devem comer alimentos sólidos 3 vezes ao dia. Caso contrário, recomenda-se que as crianças comam cinco vezes ao dia. [10]

A adaptação a novos alimentos pode e deve variar de criança para criança. Indica uma janela de três dias entre a introdução de novos alimentos no cardápio do bebê. É importante observar a reação do seu filho à comida. Como seu organismo responde, seu comportamento muda e até seu crescimento dá um salto. Mesmo que a dieta seja balanceada e responda bem aos alimentos introduzidos, é importante e recomendado que a criança continue amamentando até os 2 anos, pois mesmo que a criança receba alimentos ricos em nutrientes, o leite materno continua sendo fonte de vitaminas e fibras que diretamente ajuda a proteger o bebê. [3]

De acordo com o Guia de Nutrição Infantil da UFMG, da Universidade Federal de Minas Gerais, a introdução de alimentos deve seguir os seguintes critérios: Dos 8 meses aos 12 meses, a criança já pode comer sua papinha, comida mole e cozida. É importante que a criança tenha contato com os alimentos, ou seja, fazer com que a criança tome o alimento da mãe é importante para o desenvolvimento da criança. Bebês a partir de 12 meses podem comer normalmente. Vale ressaltar que os alimentos recomendados são sempre naturais e orgânicos. Doces, alimentos processados e fritos não são recomendados. [11]

Tabela 1. Prevalência (%) do consumo de alguns tipos de alimentos por crianças menores de seis meses (n=362) segundo idade, na região noroeste de Goiânia, Goiás, 2005 a 2007.





O sexto mês de vida de um bebê é um momento para mãe e filho se adaptarem. Ajustar-se a uma consistência diferente do leite materno pode representar um momento de crise para os bebês porque é uma coisa nova. Manter o aleitamento materno entre as refeições e respeitar o processo de adaptação da criança é fundamental para o sucesso das introduções alimentares. [7].

A amamentação é um processo que conecta mãe e filho. A mãe é o contato mais próximo da criança. Como o leite materno contém nutrientes e minerais essenciais para os bebês, o impacto desse momento é multifacetado, afetando o estado físico e mental dos bebês e afetando seu estado nutricional. [12]

É importante que os profissionais ligados à atenção primária e básica, instruem os cuidadores sobre a forma correta de alimentar os bebês. É necessário que o cuidador forneça ao bebê grupos de alimentos como grãos, tubérculos, leguminosas, proteína animal, verduras, legumes e hortaliças. [4]

O Ministério da Saúde, assim como órgãos como Unicef e OMS, disponibilizam manuais e guias para auxiliar os cuidadores no processo de introdução alimentar. O Guia Alimentar para crianças menores de dois anos [1] explica quais alimentos devem ser oferecidos, como devem ser preparados, qual a consistência correta, quando devem ser introduzidos, o que deve ser evitado, além de conter receitas de preparos valorizando alimentos regionais. [8] Existe também um Manual de Orientação do Departamento de Nutrologia [7], criado pela Sociedade Brasileira de Pediatria, que fala sobre a alimentação do lactente ao adolescente, bem como a importância da alimentação saudável na prevenção de doenças.

4. Conclusão

O direito à saúde é um direito da criança, portanto, os responsáveis pelas crianças devem buscar o conhecimento científico sobre nutrição infantil. Saber o que é comida e o que dita um órgão encarregado da saúde é essencial para o bom desenvolvimento do bebê. Os pais e responsáveis são assistidos e orientados por profissionais de saúde.

Referências

1. UNICEF alerta: *Garantir acesso livre à internet para famílias e crianças vulneráveis é essencial na resposta à Covid-19.* ([s.d.]). Recuperado 2 de dezembro de 2022, de <https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/unicef-alerta-essencial-garantir-acesso-livre-a-internet-para-familias-e-criancas-vulneraveis>
2. Martins, M. de L., & Haack, A. (2012). Conhecimentos maternos sobre alimentação complementar: Introdução dos alimentos, avaliação e identificação das dificuldades observadas em uma Unidade Básica de Saúde. *Comun. ciênc. saúde*, 353–359.



3. Monte, C. M. G., & Giugliani, E. R. J. (2004). Recomendações para alimentação complementar da criança em aleitamento materno. *Jornal de Pediatria*, 80(5). <https://doi.org/10.1590/S0021-75572004000700004>
4. Silva, L. M. P., Venâncio, S. I., & Marchioni, D. M. L. (2010). Práticas de alimentação complementar no primeiro ano de vida e fatores associados. *Revista de Nutrição*, 23(6), 983–992. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732010000600005>
5. Balaban, G., Silva, G. A. P. da, Dias, M. L. C. de M., Dias, M. C. de M., Fortaleza, G. T. de M., Morotó, F. M. M., & Rocha, E. C. V. (2004). O aleitamento materno previne o sobrepeso na infância? *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 4(3), 263–268. <https://doi.org/10.1590/S1519-38292004000300006>
6. Brasil. Ministério da Saúde. (2002). *Dez Passos para uma Alimentação Saudável*. Brasília. Acesso em 2022 out. 01. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/10_passos.pdf
7. Sociedade Brasileira de Pediatria. (2012). *Manual de Orientação*, Departamento de Nutrologia. Rio de Janeiro. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/pdfs/14_617a-PDManualNutrologia-Alimentacao.pdf
8. Martins, M. de L., & Haack, A. (2012). Conhecimentos maternos sobre alimentação complementar: Introdução dos alimentos, avaliação e identificação das dificuldades observadas em uma Unidade Básica de Saúde. *Comun. ciênc. saúde*, 353–359.
9. Brasil. Ministério da Saúde. (2022). *Alimentação saudável* [Internet]. Brasília. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/obesidade_desnutricao.pdf
10. Nutrição, P. de. (2019, julho 13). Cartilha de orientação nutricional infantil. *Portal de Nutrição*. <https://portaldenutricao.com/cartilha-de-orientacao-nutricional-infantil/>
11. Brasil. Ministério da Saúde. (2022). Secretaria de Atenção à Saúde. *Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição*. Manual de atendimento da criança com desnutrição grave em nível hospitalar / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição – Brasília.
12. Brasil, Ministério da Saúde. (2015). *Saúde da Criança, Aleitamento Materno e Alimentação Complementar*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde.