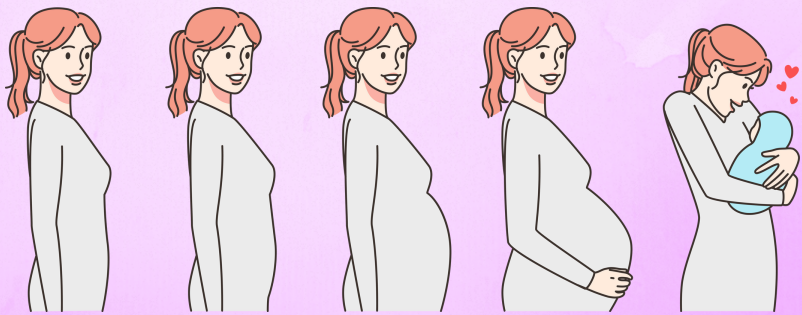
CARTILHA

Passo a passo da Nutrição nos Primeiros Mil Dias.

Yasmin Della Libera, Adelaine Kessler, Andréia Favarin, Thainá Posser Rodrigues, e Franceliane Jobim Benedetti.



2025

AUTORES

AUTORES

Yasmin Della Libera: Acadêmica do Curso de Graduação em Nutrição pela Universidade Franciscana - UFN.

Adelaine Kessler: Acadêmica do Curso de Graduação em Nutrição pela Universidade Franciscana - UFN.

Andréia Favarin: Acadêmica do Curso de Graduação em Nutrição pela Universidade Franciscana - UFN.

Thainá Posser Rodrigues. Enfermeira pela Universidade Franciscana - UFN. Mestre em Saúde Materno Infantil pela Universidade Franciscana - UFN. Atualmente trabalha na Unidade Básica de Saúde de Pinhal Grande/RS.

Franceliane Jobim Benedetti: Nutricionista pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos - Unisinos. Mestrado e Doutorado pelo Programa de Pós-graduação em Saúde da Criança e do Adolescente pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS. Atualmente é professora do curso de Nutrição e do Programa Profissional em Saúde Materno Infantil da Universidade Franciscana - UFN.

C327 Cartilha passo a passo da Nutrição nos Primeiros Mil Dias / Yasmin Della Libera ... et al. – Santa Maria, RS : Universidade Franciscana – UFN, 2024.
34 p. : il.

ISBN: 978-65-5852-365-9 (impresso)
ISBN: 978-65-5852-366-6 (online)

1. Nutrição 2. Gestação 3. Bebê I. Della Libera, Yasmin

CDU 612.39

Elaborada pela Bibliotecária Eunice de Olivera CRB/10 – 1491

SUMÁRIO

05 O que são os primeiros mil dias do bebê?

07 A importância dos mil dias do bebê

09 Principais cuidados em cada fase dos mil dias do bebê

11 Alimentação durante a gestação

14 Dicas para as gestantes em relação a alimentação

19 Dicas sobre a hora do parto

21 Benefícios do aleitamento materno

24 Uso de mamadeiras e chupetas

26 A alimentação do bebê

32 O desenvolvimento do bebê

O que são os primeiros mil dias do bebê?

Os primeiros 1000 dias de vida se referem ao período que vai do primeiro dia de gestação até os 2 anos de idade. Considerado um "intervalo de ouro", este período pode mudar o destino da criança, não apenas em termos biológicos (crescimento e desenvolvimento), mas também em questões intelectuais e sociais. Na figura 1 pode-se observar o período que corresponde aos mil dias.

Figura 1 - Etapas dos Mil Dias de Vida.



O que são os primeiros mil dias do bebê?

Em um curto período de 36 meses, as crianças desenvolvem suas habilidades de pensar e falar, aprender e raciocinar e estabelecem os alicerces para seus valores e comportamentos sociais quando adultos.

Nessa fase, prevenir doenças, estimular o sistema neurológico e monitorar o sistema imunológico pode garantir uma boa saúde na vida adulta.



A importância dos mil dias do bebê

A ciência menciona que o cérebro da criança pequena tem uma grande plasticidade, ou seja, está sempre aprendendo e é sensível a modificações, particularmente nos primeiros 1.000 dias.

Nesse período, o desenvolvimento cerebral ocorre em uma velocidade incrível, as células cerebrais podem fazer até 1.000.000 de novas conexões neuronais a cada segundo, uma velocidade única na vida.



A importância dos mil dias do bebê

Essas conexões formam a base das estruturas que dão sustentação à aprendizagem ao longo da vida. É quando aprendemos as habilidades emocionais, cognitivas e sociais.

Por isso, é tão fundamental estimular as crianças nessa fase em um ambiente estimulante e acolhedor, com cuidado, afeto e carinho.

Principais cuidados em cada fase dos mil dias do bebê



Antes da gravidez: Inicia-se o planejamento e a preparação do organismo para ela. A alimentação saudável influencia muito nesse período e no futuro do bebê.



Na gravidez: Considera-se os cuidados da mulher com a sua saúde, ganho de peso adequado, alimentação e bem-estar da criança.

Principais cuidados em cada fase dos mil dias do bebê



1 a 12 meses do bebê: Considera-se os cuidados com a amamentação, transição para alimentação complementar, e cuidados no desenvolvimento infantil, além da vacinação.



1 a 2 anos do bebê: São cuidados semelhantes ao primeiro ano, envolvendo desenvolvimento, alimentação infantil e cuidados de saúde e vacinação.

Alimentação durante a gestação

A nutrição equilibrada e balanceada com a ingestão de proteínas, sais minerais, vitaminas e alimentos ricos em ácido fólico, como os vegetais verde-escuros, as frutas cítricas e os feijões, ervilhas e lentilhas, previnem a má-formação do tubo neural do bebê.

Os alimentos ricos em ômega 3, como linhaça, azeite, nozes, amêndoas e alguns peixes, favorecem o desenvolvimento do cérebro e sistema nervoso.

Alimentação durante a gestação

A alimentação ingerida pela gestante contribui e influencia o paladar e o olfato do bebê. Portanto tenha uma alimentação variada, rica em frutas, verduras...

Não ter bons hábitos favorece o ganho de peso excessivo na gravidez e consequentemente a obesidade infantil. Para saber se seu peso está adequado, utilize a Caderneta da Gestante para registrar e acompanhar sua evolução.

Alimentação durante a gestação

São comuns entre as gestantes os sintomas: náuseas, vômitos e tonturas; azia; constipação; fraqueza; desmaios; dores físicas e inchaço.

Esses sintomas podem variar ao longo dos trimestres da gestação e são passíveis de melhora com orientação alimentar adequada para esse evento da vida.

DICA PARA ALIVIAR OS SINTOMAS

Comer em pequenas porções, evitar alimentos gordurosos, manter-se hidratada e praticar atividades leves.

Dicas para as gestantes em relação a alimentação

O QUE NÃO COMER



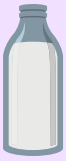
Ovos crus



Carne crua



Peixes crus



Leite não pasteurizado



Cafeína



Álcool



Frutas e legumes MAL LAVADOS

O QUE COMER



Feijões



Legumes e verduras



Frutas



Salmão



Carnes bem cozidas



Cereais integrais



Vegetais folhosos

Dicas para as gestantes em relação a alimentação

Cuidado com a quantidade de sal (sódio) e o uso de temperos industrializados. O alto consumo de alimentos ricos em sódio (presunto, conservas) e de aditivos (alimentos industrializados) podem aumentar o risco de complicações na gestação.

Consuma diariamente feijão ou outras leguminosas (amendoim, grão de bico e lentilha), principalmente combinado com arroz, para manter bons níveis de fibras e de ferro.

Dicas para as gestantes em relação a alimentação

Especialmente para as gestantes que não consomem carnes, é importante ingerir na mesma refeição leguminosas e frutas cítricas (laranja, maracujá e abacaxi) ou frutas ou legumes amarelo-alaranjados.

Evite bebidas adoçadas, como refrigerante e suco de caixinha ou em pó, e também os adoçantes, que podem aumentar a probabilidade de sobrepeso em crianças. Além de estarem associados a alterações metabólicas nas mulheres.

Dicas para as gestantes em relação a alimentação

Evite os ultraprocessados, como macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote, biscoitos/bolachas salgados ou recheados e guloseimas, pois o consumo desses alimentos pode aumentar a retenção de peso no pós-parto, especialmente se consumidos no último trimestre da gestação. Em gestantes adolescentes, os ultraprocessados estão relacionados ao maior peso dos bebês.



Dicas para as gestantes em relação a alimentação

Consuma diariamente frutas, verduras e legumes, pois esses alimentos são excelentes fontes de vitaminas e minerais. Seu consumo ajuda na prevenção de desfechos negativos, como nascimento prematuro, desenvolvimento de anomalias congênitas e ganho de peso gestacional excessivo.



LEMBRE-SE que manter-se hidratada durante a gestação é fundamental para a saúde da mãe e do bebê.

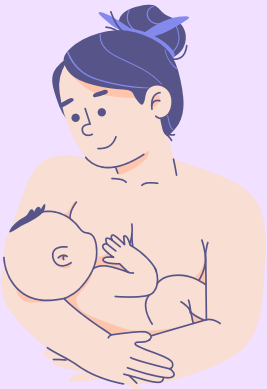
Dicas sobre a hora do parto

No parto vaginal, o bebê sinaliza a hora do seu nascimento, avisando quando já está maduro, pronto para vir ao mundo.

O parto influencia e muito a vida do bebê, sempre que possível escolha o parto vaginal.



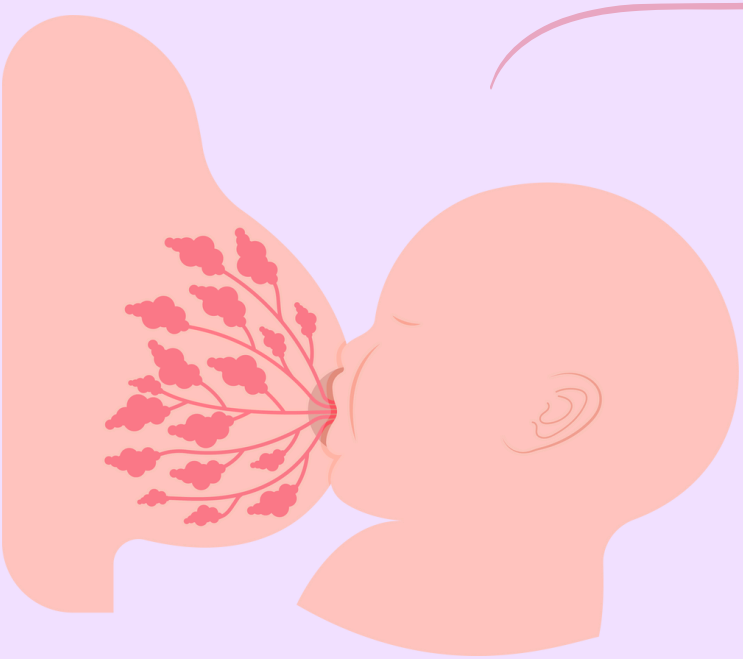
Dicas sobre a hora do parto



Pesquisas mostram que o parto vaginal pode ajudar a prevenir alergias no bebê. Durante o parto, o bebê entra em contato com bactérias benéficas do canal de parto, fortalecendo seu sistema imunológico. Esse processo estimula o desenvolvimento de uma microbiota intestinal saudável, reduzindo o risco de alergias e outras condições imunológicas.

No entanto, é importante salientar que a cesariana quando bem indicada também é importante, pois existem circunstâncias em que o parto normal pode trazer mais prejuízos do que benefícios.

Benefícios do aleitamento materno



O leite materno é um alimento completo. Isso significa que, até os 6 meses, o bebê não precisa de nenhum outro alimento (chá, suco, água ou outro leite).

Benefícios do aleitamento materno



Ele é de mais fácil digestão do que qualquer outro leite, pois é rico em anticorpos, protegendo a criança de muitas doenças como diarreia, infecções respiratórias, alergias, além de diminuir o risco de hipertensão, colesterol alto, diabetes e obesidade. E está sempre pronto e quentinho.

A amamentação favorece um contato mais íntimo entre a mãe e o bebê. Sugar o peito é um excelente exercício para o desenvolvimento da face da criança, ajuda a ter dentes bonitos, a desenvolver a fala e a ter uma boa respiração.

Benefícios do aleitamento materno

Para a mãe, os principais benefícios incluem a redução do risco de câncer de mama e de ovário, além de auxiliar no retorno ao peso pré-gestacional e ajudar na contração do útero após o parto.



A amamentação também promove uma ligação emocional entre mãe e filho, sendo fundamental para a saúde mental da mãe.

Uso de mamadeiras e chupetas





IMPORTANT

O Ministério da Saúde não recomenda o uso de mamadeiras e chupetas, elas devem ser evitadas.

Uso de mamadeiras e chupetas



A mamadeira, além de ser uma importante fonte de contaminação, pode influenciar negativamente a amamentação.



A chupeta tem sido desaconselhada pela possibilidade de interferir negativamente na duração do aleitamento materno, entre outros motivos. Crianças que usam chupetas, em geral, são amamentadas com menos frequência, o que pode comprometer a produção de leite.



Água, chás e principalmente outros leites devem ser evitados, pois há evidências de que o seu uso está associado com desmame precoce e aumento da morbimortalidade infantil.

A alimentação do bebê





Nos primeiros anos de vida da criança, a escolha dos alimentos merece atenção especial, pois é quando os hábitos alimentares estão sendo formados.

A alimentação do bebê

O papel da família nessa escolha é muito importante: adultos e crianças devem participar desse processo de formas diferentes. Os adultos escolhem os alimentos saudáveis e adequados e a criança pode fazer sua escolha dentre eles. Se a criança recusa um alimento porque não gosta, é importante que a família continue a oferecê-lo para ela, sem forçar, pois quanto mais oferecer esse alimento maior será a chance de ela aceitar.

Para que a criança goste de uma variedade de alimentos, é importante apresentar a ela a maior diversidade possível dos alimentos saudáveis que sua família pode obter.



A alimentação do bebê

A introdução alimentar deve começar por volta dos 6 meses, quando o bebê demonstra sinais de prontidão, como sentar com apoio, manter a cabeça firme e demonstrar interesse pelos alimentos. Inicialmente, ofereça frutas e legumes amassados.

A criança pode consumir qualquer fruta, desde que com cuidados adequados (bem higienizados, na textura ou corte adequados). A recomendação é introduzir alimentos novos de forma gradual.

A alimentação do bebê

Dicas para preparar as refeições:

A Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda evitar sal até 1 ano, então separe a comida do bebê antes de temperar a comida da família;

Você pode usar temperos naturais como cebola, alho, alecrim, orégano, etc.

Ofereça uma boa variedade de alimentos variando cores, sabores e texturas diferentes;



A alimentação do bebê

Dicas para preparar as refeições:

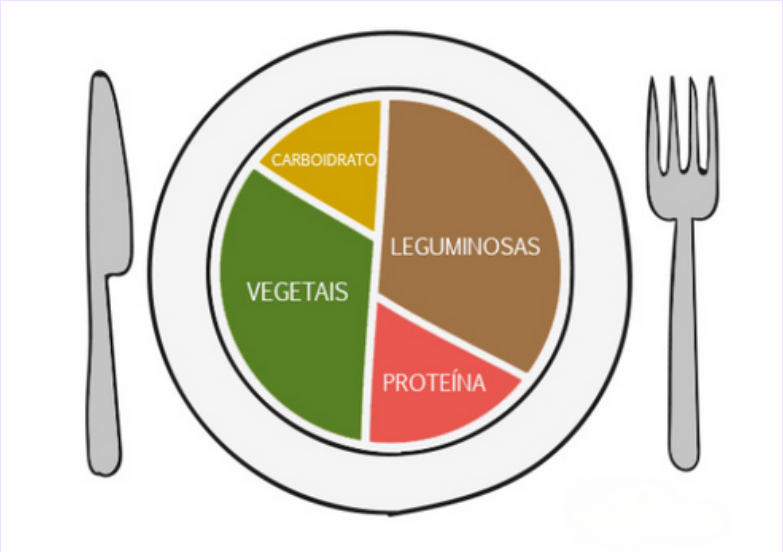
Não se deve disfarçar ou esconder ingredientes. Permita que a criança saiba e veja tudo que está comendo;

Conforme recomendação da a Sociedade Brasileira de Pediatria, açúcar só deve ser oferecido após os 2 anos.



A alimentação do bebê

Como montar o pratinho do bebê:



Para atender às recomendações atualizadas da Sociedade Brasileira de Pediatria e do Ministério da Saúde, inclua alimentos dos grupos dos carboidratos, vegetais, proteínas e leguminosas nessa proporção. E varie na oferta sempre que possível.

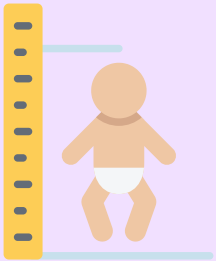


O desenvolvimento do bebê

O desenvolvimento do bebê é intenso nos primeiros mil dias de vida.

- O bebê cresce 15 centímetros no 1º semestre, 10 centímetros no 2º semestre, sendo que no final do 1º ano atinge aproximadamente 75 centímetros.
- No segundo ano de vida, o bebê cresce 10 centímetros e no terceiro ano de vida 10 centímetros.
- Aos 4 meses e meio/ 5 meses de vida o peso do bebê dobra, com um ano de vida triplica (10 quilos) e aos 2 anos quadruplica (12 quilos).





O desenvolvimento do bebê

Considera-se este período, até os dois anos, crucial para a saúde física e mental do indivíduo.

Para que o desenvolvimento físico ocorra de forma saudável é essencial que o bebê se alimente de forma correta. Já para que haja sucesso no desenvolvimento motor é preciso estimular o pequeno.





Referências consultadas

BRASIL. Ministério da Saúde. Benefícios da Amamentação. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/aleitamento-materno. Acesso em: 26/11/2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos. 2019. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/Documentos/pdf/guia-alimentar-para-criancas-brasileiras-menores-de-2-anos.pdf. Acesso em: 26/11/2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Protocolo de Uso do Guia Alimentar para Gestantes. Publicado em 15/11/2021. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2021/novembro/ministerio-da-saude-lanca-protocolo-de-uso-do-guia-alimentar-para-gestantes. Acesso em: 26/11/2023.

CUNHA, Antônio José Ledo Alves da; LEITE, Álvaro Jorge Madeiro; ALMEIDA, Isabela Saraiva de. Atuação do pediatra nos primeiros mil dias da criança: a busca pela nutrição e desenvolvimento saudáveis. 2016. Disponível em: https://www.jped.com.br/pt-the-pediatrician-s-role-in-first-articulo-S225555361500123 8?referer=buscador. Acesso em: 27/11/2023.