



# ALIMENTAÇÃO NO 1º ANO DE VIDA DA CRIANÇA NASCIDA A TERMO

*Ivan Savioli Ferraz*

*Agosto/2020*

*Departamento de Puericultura e Pediatria  
Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto - USP*

# ALIMENTAÇÃO NO 1º ANO DE VIDA DA CRIANÇA NASCIDA A TERMO

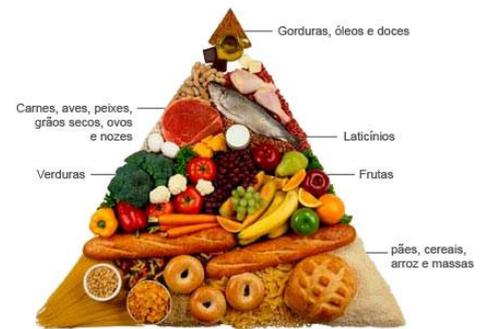
## *Objetivos*

- Ao final da aula o(a) aluno(a) será capaz de :
  - Compreender a importância do aleitamento materno na alimentação do lactente;
  - Reconhecer os substitutos do leite materno e suas características;
  - Entender os princípios que regem o início da alimentar complementar do lactente;
  - Conhecer os regimes de alimentação do lactente no segundo semestre de vida.

# Alimentação no 1º ano de vida da criança nascida a termo

## *Introdução*

- Importância de uma adequada alimentação nos primeiros anos de vida:
  - Impacto sobre futuros hábitos
  - Principais formas de contato com o mundo externo
    - Desenvolvimento emocional e neuromotor
  - Impacto sobre doenças da vida adulta



# Alimentação no 1º ano de vida da criança nascida a termo

## *Primeiro semestre de vida*

- ALEITAMENTO MATERNO (AM)

- Padrão normativo para a alimentação e nutrição no início da vida
- Mais do que uma forma de alimentação: direito ético e biologicamente inquestionável
- Questão de saúde pública



# Alimentação no 1º ano de vida da criança nascida a termo

## *Primeiro semestre de vida*

- Indiscutíveis vantagens do AM para o lactente
  - Nutricionais
  - Crescimento e desenvolvimento
  - Imunológicas
  - Proteção contra doenças
    - Infecciosas
    - Alérgicas
    - Autoimunes
    - Linfoproliferativas



# Alimentação no 1º ano de vida da criança nascida a termo

## *Primeiro semestre de vida*

- Indiscutíveis vantagens do AM para o lactente (*cont.*)



### – Benefícios econômicos:

- Menor absenteísmo ao trabalho dos pais
- Diminuição dos custos dos cuidados médicos
- Menor custo da alimentação no 1º. semestre de vida

Economia de **13 bilhões de dólares/ano**  
se 90% das mães americanas praticasse AME até  
os 6 meses de idade com seus filhos  
(*Agency for Healthcare Research and Quality,*  
*2010*)

# Alimentação no 1º ano de vida da criança nascida a termo

## *Primeiro semestre de vida*

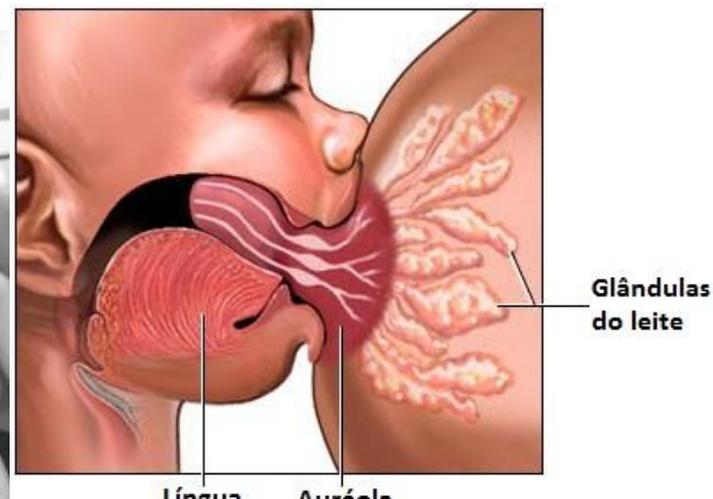
- Quando e como oferecer o leite materno?



- Lactente com fome (livre demanda)

- Variação do número e da duração da mamada

- Técnica correta



<https://www.youtube.com/watch?v=VGTwyU2un9o>

<https://youtu.be/VGTwyU2un9o>

# Alimentação no 1º ano de vida da criança nascida a termo

## *Primeiro semestre de vida*

- Na impossibilidade do aleitamento materno:

### – Fórmula infantil de “partida”

- Probióticos (?)
- Prebióticos
- Simbióticos
- LC-PUFAs
- Proteína “otimizada”



- Oferecidas em livre demanda
- Sem necessidade de complemento

# Alimentação no 1º ano de vida da criança nascida a termo

## *Primeiro semestre de vida*

- Na impossibilidade do aleitamento materno e de fórmulas infantis:
  - Leite de vaca:
    - Maior concentração protéica
    - Predomínio de ácidos graxos saturados
    - Menor concentração calórica
    - Maior concentração de solutos



# Alimentação no 1º ano de vida da criança nascida a termo

## *Primeiro semestre de vida*

- Diluição do LV para o lactente:
  - *1º. mês de vida*: diluição “ao meio” (7,5%) com 5% a 7% de HC
  - *a partir do 2º. mês e 4 kg de peso*: diluição a “2/3” (10%) com 5% de HC
  - *a partir do 6º. mês e 7 kg de peso*: “integral” (15%), sem adição de HC



# Alimentação no 1º ano de vida da criança nascida a termo

## *Primeiro semestre de vida*

- Riscos dos substitutos do AM
  - Contaminação
    - Manipulação
    - Armazenamento
  - Erros de diluição
  - Alergias

# Alimentação no 1º ano de vida da criança nascida a termo

## *Primeiro semestre de vida*

- Outras necessidades nutricionais no primeiro semestre de vida:
  - Vitamina K (ao nascimento)
  - Vitamina D
  - Ferro
  - Flúor (?)
  - Vitamina B<sub>12</sub> - (mães vegetarianas estritas)

# Alimentação no 1º ano de vida da criança nascida a termo

## *Segundo semestre de vida*

- Início da alimentação complementar:
  - Maturação dos processos de digestão/absorção/metabolização/utilização/excreção da maior parte dos nutrientes
  - Desaparecimento do reflexo de extrusão
  - Eclosão dos primeiros dentes
  - Capacidade de ficar sentado
  - Início dos movimentos mastigatórios



**Insuficiência do leite materno em suprir necessidades nutricionais**

# Alimentação no 1º ano de vida da criança nascida a termo

## *Segundo semestre de vida*

- Riscos no início da alimentação complementar:
  - Introdução precoce
  - Infecções
  - Alimentos inadequados
  - Alergia

# Alimentação no 1º ano de vida da criança nascida a termo

## *Segundo semestre de vida*

- Objetivos da alimentação complementar:
  - Oferecer calorias necessárias para o adequado crescimento e desenvolvimento
  - Suprir oferta adequada de macronutrientes e micronutrientes
  - Transição para a alimentação da família

# Alimentação no 1º ano de vida da criança nascida a termo

## *Segundo semestre de vida*

- Princípios da introdução da alimentação complementar:
  - Início após os 6 meses de idade
  - Respeitar os hábitos alimentares da família
  - Disponibilidade regional (*inclui custo*)
  - Introduzir um alimento/vez
  - Consistência adequada
  - Escolha adequada de alimentos
  - Sem rigidez de horários
  - Evitar leite de vaca e os seus derivados



# Alimentação no 1º ano de vida da criança nascida a termo

## *Segundo semestre de vida*

- A alimentação complementar:
  - Fruta:
    - Lanche da manhã (papa)
    - Lanche da tarde (papa)



A partir do 6º mês de vida

# Alimentação no 1º ano de vida da criança nascida a termo

## *Segundo semestre de vida*

- A alimentação complementar:
  - Papas principais
    - Almoço e jantar
    - 6º. e 7º. meses de vida



**ÁGUA**

# Alimentação no 1º ano de vida da criança nascida a termo

## *Segundo semestre de vida*

### Componentes das papas principais

#### Cereal ou tubérculo

Arroz

Milho

Batata

Mandioca

Inhame

Cará

#### Leguminosas

Feijão

Soja

Ervilha

Lentilhas

Grão-de-bico

#### Proteína animal

Carne bovina

Vísceras

Carne de aves

Carne suína

Carne de peixe

Ovos

#### Hortalças

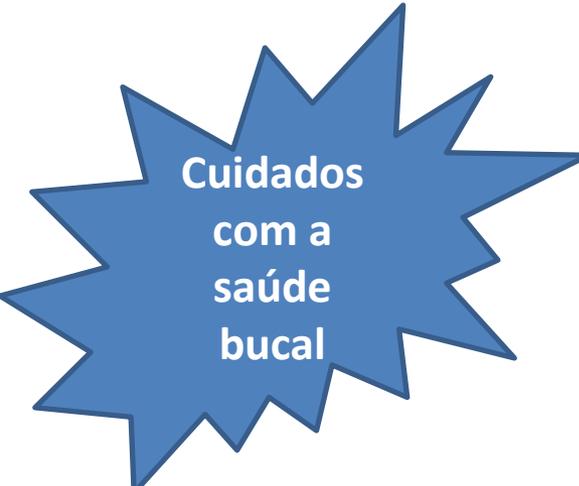
Verduras

Legumes

**ÁGUA**

# Alimentação no 1º ano de vida da criança nascida a termo

## *Segundo semestre de vida*



Cuidados  
com a  
saúde  
bucal

**Exemplo de alimentação de uma criança de 8 meses em aleitamento materno**

**Leite materno:** livre demanda

**Lanche da manhã:** fruta

**Almoço:** tubérculo + carne + hortaliça + leguminosa

**Lanche da tarde:** fruta

**Jantar:** tubérculo + carne + hortaliça + cereal + legume ou verdura

**Água** nos intervalos



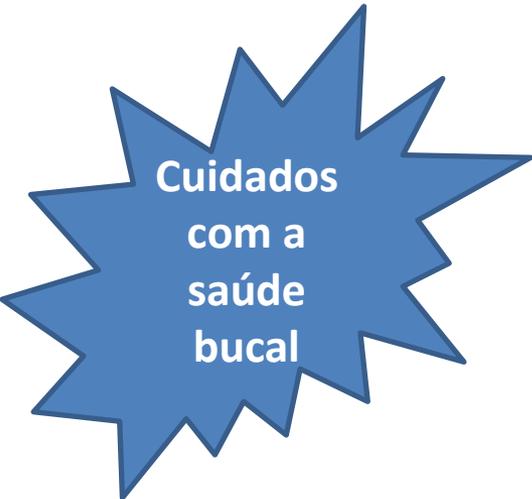
Prevenção da  
anemia ferropriva



Suplementação de  
vitamina D

# Alimentação no 1º ano de vida da criança nascida a termo

## *Segundo semestre de vida*



Cuidados  
com a  
saúde  
bucal

**Exemplo de alimentação de uma criança de 8 meses em uso de fórmula infantil**

**Fórmula infantil:** 600-800 ml

**Lanche da manhã:** fruta

**Almoço:** tubérculo + carne + hortaliça + leguminosa

**Lanche da tarde:** fruta

**Jantar:** tubérculo + carne + hortaliça + cereal + legume ou verdura

**Água** nos intervalos



Suplementação de  
vitamina D

# Alimentação no 1º ano de vida da criança nascida a termo

Época de introdução da alimentação complementar de uma criança em uso exclusivo com *leite de vaca*

**Sete semanas:** suco de frutas

**Dois meses:** papa de cereais

**Três meses:** papa de frutas

**Quatro meses:** papa de legumes/hortaliça

**Seis meses:** Alimentação complementar da mesma forma que crianças em AM e/ou uso de FI

Água

Prevenção da anemia  
ferropriva

Suplementação de  
vitamina D

Alimentação no 1º ano de vida da criança nascida a termo  
*Segundo semestre de vida*



***“A alimentação de lactentes e crianças é um desafio e não há uma maneira certa de nutrir uma criança. É preciso educação, encorajamento e paciência para passar por este período e o apoio da equipe médica desempenha um papel muito importante no apoio da díade família-bebê”***



**Muito obrigado pela atenção!**

***isferraz@fmrp.usp.br***