Alimentação

no

primeiro ano de vida

Dedico este e-book ao meu filho Lucas Cassiano, que trouxe uma incrível luz para os meus dias, revelando o melhor de mim.

Capítulo 1: Gestação

A gestação é a etapa da vida da mulher de maior vulnerabilidade nutricional. Ter um estilo de vida saudável na gestação inclui:

- Ganho de peso adequado.
- Consumo alimentar variado.
- Suplementação nutricional adequada de vitaminas e minerais.
- Não utilizar álcool, drogas e cigarro.
- Praticar atividade física regularmente.
- Priorizar o descanso, incluindo sono, evitar o estresse, etc.

O peso aproximado de uma gestante, que estava no peso adequado antes de engravidar, deve variar em torno de 9 a 14kg. Porém, este número pode variar de acordo com o estado de saúde antes e durante a gravidez.
O ganho de peso adequado é importante para a saúde tanto do bebê quanto da mãe.

As recomendações nutricionais para a fase da gestação incluem:

1) Fracionamento das refeições: consumir refeições em menor volume e com maior frequência, sempre respeitando a fome.

2) Incluir fontes de proteínas: carnes em geral e leguminosas como feijões, ervilha, lentinha, grão de bico e soja são boas fontes de proteína.

3) Consumir alimentos ricos em cálcio: leite e derivados e vegetais verde escuro.

4) Consumir frutas, verduras e legumes variados.

5) Aumentar o consumo de água

6) Evitar: frituras, alimentos gordurosos, sal e açúcar em excesso.

Alguns problemas na gestação podem estar relacionados direta ou indiretamente com a alimentação: mal estar, náuseas e vômitos, desmaio e fraqueza, azia, constipação intestinal, hemorróidas, inchaço, ganho de peso insuficiente ou excessivo, pressão alta, diabetes e anemia.

Além de cuidar da alimentação na gestação, vale lembrar que há uma programação metabólica do bebê que depende da alimentação materna, da alimentação do pai e da amamentação. Essa programação metabólica é a experiência nutricional mais precoce que o bebê tem, mas que pode ter influência até na vida adulta e predispor ou não para o risco de doenças.

Assim, ter uma alimentação saudável antes de engravidar, durante a gestação e amamentação estão associados a melhores condições de saúde e desenvolvimento do bebê.

Capítulo 2: O nascimento

No ventre materno, o bebê não precisava buscar por nada, tudo lhe vinha por meio do cordão umbilical. O nascimento é um momento de grande impacto para o bebê e daí tem o início da alimentação oral e da formação imunológica adquirida (que vai depender o tipo de parto e do tipo de amamentação).

É extremamente fundamental que os pais e cuidadores tenham conhecimento das etapas do desenvolvimento das crianças e entendam que esses estágios não são estáticos e não são iguais para todas as crianças.

Logo ao nascer, o bebê utiliza reflexos primitivos e adaptativos: sugar, engolir, virar a cabeça, focalizar o rosto da mãe em distância curta (20 a 30 cm), faz distinção de cheiros (principalmente o cheiro da mãe) e sua comunicação é facial, corporal e pelo choro.

Os bebês, durante o primeiro mês, dormem 90% do tempo e utilizam os outros 10% para a alimentação. Ele deve ser colocado para sugar o seio materno logo após nascer. Ainda que ele não sugue, deve ter o contato com o corpo da mãe.

Ele terá o seu próprio ciclo de mamada: pode ser toda hora, pode ser a cada duas horas ou mais. O leite da mãe não é fraco por causa disso. O leite humano muda suas características e sua composição nas primeiras duas semanas.

Dessa forma, a amamentação deve ser em **livre demanda**, ou seja, conforme a necessidade do bebê. Isso é importante para que ele tenha as sensações de fome e saciedade.

Capitulo 3: Até os 3 meses...

Após nascer e até os 3 meses de idade é um período muito importante, pois há um vínculo imenso entre mãe e filho que um não consegue se distinguir do outro.

Ao final desta fase, o bebê começa a sustentar a cabeça, gosta de ver o rosto da mãe e do pai, gosta que conversem com ele. Leva às mãos à boca e acompanha os objetos com o olhar. Já se movimenta bastante. Brinca com a voz e começa a imitar alguns gestos.

Quando chega próximo de completar 3 meses, o bebê passa a entender que a mãe não é apenas o seio. Tal descoberta pode gerar ansiedade no bebê e levar à alterações no sono e no apetite, bem como ele pode ficar um pouco mais agitado. É a famosa crise dos 3 meses. Dura em torno de 15 dias e não há necessidade de medicação, apenas de paciência e amor.

Durante os 3 primeiros meses de vida é normal que o bebê sinta cólicas, uma vez que o seu intestino está crescendo e amadurecendo. As crises de cólicas costumam preocupar muitos as mamães e os papais, pois geralmente o bebê chora incontrolavelmente e sem consolo; faz caretas de dor, estica e encolhe o corpo. A barriga fica enrijecida, o rosto vermelho e há eliminação de gases.

Este quadro inicia-se por volta da terceira semana de vida, dura pelo menos 3 horas por dia. Tem um pico máximo quando o bebê está com 6 semanas de vida e tende a melhorar ao final do terceiro mês.

Há evidências de que a alimentação materna tem influência direta nas cólicas do bebê. Se o bebê faz uso de leite artificial, pode ser o tipo de leite. De qualquer forma, sempre é bom investigar tanto a dieta materna quanto a alimentação com fórmula infantil.

Capítulo 4: Dos quatro aos seis meses.

A criança já começa a reconhecer o pai e formar o triângulo familiar. Neste período é muito comum alterações no apetite, não apenas pela ansiedade gerada na descoberta da figura do pai, mas também pelo nascimento dos primeiros dentes, que causam dor e incômodo e o bebê pode ficar bem choroso, irritado e até um pouco agressivo.Para completar, é neste período que a maioria das mulheres voltam a trabalhar.

Nesta fase, muitas crianças iniciam a alimentação complementar. É importante manter o aleitamento materno e contar com orientação de um nutricionista e observando se há reação adversa ao alimento.

Geralmente, a alimentação complementar começa com frutas na forma de sucos, papas ou purês. Depois, acrescenta-se uma refeição principal e evolui para quando chegar ao no 1º ano estar com o esquema alimentar semelhante ao da família.

Capítulo 5: Sete a nove meses...

A criança já tem um comportamento mais volitivo, discrimina os rostos humanos e interage mais com o meio. Desenvolve novas habilidades e começa a engatinhar.

Na alimentação, é uma fase de transição de consistências da papinha e maior organização das refeições.

Pode haver alterações no apetite devido a crise de angústia de separação, crise mais significativa no primeiro ano de vida. Ela ocorre pelo apego a mãe e pelo medo à estranhos.

Capítulo 6: Finalmente os 12 meses

A criança já articula as primeiras palavras, engatinha e anda. A alimentação deve evoluir para a alimentação semelhante a da família e nesta fase é importante avaliar o comportamento alimentar dos pais e irmãos.

Dessa forma, a alimentação deve fornecer quantidade de alimentos de qualidade nutricional, que possam suprir as necessidades de todo essa fase de mudanças e garantir o desenvolvimento do trato gastrointestinal e rins sem sobrecargas bem como promover bons hábitos alimentares.

Como conseguir?

1. **Introduzindo alimentos no tempo adequado;**
2. **Entendendo que a amamentação é o principal;**
3. **Respeitando a fome e a saciedade da criança**

.

"A melhor comida é aquela que traz lembranças felizes da infância!"

Obrigada pela leitura!

Nutrimamãe

Dra. Danielle Fava
Nutricionista

dradaniellefava@gmail.com
http:/nutrimamae.blogspot.com