



OS PRIMEIROS 1000 DIAS DE VIDA

O PERÍODO DE OURO PARA O DESENVOLVIMENTO INFANTIL

AMANDA CARVALHO
CAMILA NEHME BALDASSO
JORDANA FUHR

UMA PERSPECTIVA ODONTOLÓGICA E NUTRICIONAL

OLÁ,

PROVAVELMENTE VOCÊ JÁ CONHECEU UMA FAMÍLIA QUE TENHA OPTADO POR NÃO OFERECER AÇÚCAR A UMA CRIANÇA MENOR DE DOIS ANOS E PENSADO QUE ISSO FOSSE UM EXAGERO, POIS UM POUCO DE DOCE NÃO PODERIA FAZER MAL PARA UMA CRIANÇA. NA VERDADE, A DECISÃO DESSAS FAMÍLIAS NÃO É PUNIR, MAS SIM UM ATO DE AMOR E CUIDADO COM A SAÚDE, POIS OS HÁBITOS ALIMENTARES ADQUIRIDOS ATÉ OS DOIS ANOS DE VIDA SERÃO LEVADOS PARA SEMPRE. DESSA FORMA, A FAMÍLIA É RESPONSÁVEL EM PROMOVER ROTINAS SAUDÁVEIS DESDE O INÍCIO, ESTABELECENDO BONS PILARES DE ALIMENTAÇÃO, COMPORTAMENTO E HIGIENE, PARA ASSIM DESENVOLVER TODO O POTENCIAL DO INDIVÍDUO E CONSTRUIR UMA VIDA SAUDÁVEL E FELIZ.

BEM—VINDOS!

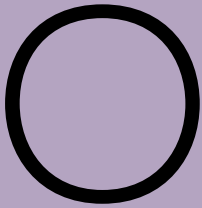




Para algumas pessoas pode ser normal associar um doce com a alimentação infantil, mas, na verdade, essa atitude pode ser a porta de entrada pra doenças no futuro, como cárie dentária, diabetes, hipertensão e obesidade. As iniciativas tomadas, nesse período, irão refletir para o resto da vida da criança. Isso não quer dizer que ela não irá comer doces, mas a grande diferença será na memória que ela terá de outros sabores e hábitos, que influenciará nas suas preferências alimentares.



VOCÊ SABE O QUE SÃO OS PRIMEIROS 1000 DIAS DE VIDA?

 Os primeiros 1000 dias de vida iniciam nos 270 dias da gestação + 365 dias do primeiro ano de vida da criança + 365 dias do segundo ano de vida.

E por que eles são importantes?

Os primeiros 1000 dias de vida representam o “período de ouro”, uma janela de oportunidades de crescimento e desenvolvimento na primeira infância. As ações realizadas nesse tempo irão influenciar o futuro das crianças.

É um período em que ocorre um grande e rápido crescimento do bebê. Imagine que ele passa de um pequeno embrião a um ser humano completo com órgãos desenvolvidos em apenas 1000 dias.

A importância dos 1000 dias baseia-se em estudos que mostram que ações realizadas nesse período, podem ter impactos no desenvolvimento de doenças na idade adulta e nas gerações futuras. Intervenções podem melhorar os resultados cognitivos da criança e diminuir a probabilidade de desenvolvimento de doenças crônicas, como diabetes mellitus e doenças cardiovasculares.

Sobrepeso ou obesidade, nessa fase, têm consequências a longo prazo, pois ocorrerão alterações no desenvolvimento e na composição corporal, aumentando o risco para doenças crônicas, como diabetes e hipertensão na vida adulta.

Os hábitos alimentares terão influência não só na composição corporal, como também no risco de ter cárie dentária, pois o consumo de açúcar irá interferir diretamente no desenvolvimento da doença.

Portanto, hábitos saudáveis nesse momento serão decisivos para o futuro da criança.

SOBRE O QUE VAMOS FALAR AQUI?

Gestação.....	06
Aleitamento materno.....	21
Alimentação saudável.....	32
Uso de chupetas e mamadeira.....	41
Nascimento dos primeiros dentes de leite e a primeira visita ao dentista.....	48
Higiene oral na infância.....	52
Anquiloglossia, a famosa “língua presa”.....	60
Prevenção de traumas dentários.....	64



GESTAÇÃO

Seguir alguns cuidados nutricionais e odontológicos, durante esse período especial que é a gestação, pode contribuir para a realização do sonho de muitas famílias: um filho que tenha um crescimento saudável. Isso porque os hábitos maternos afetam diretamente a saúde do bebê em formação. Hoje, a ciência já entende que, no segundo trimestre de gestação, o desenvolvimento dos receptores linguais, que chamamos de papilas gustativas, já permitem que o bebê sinta o sabor do líquido amniótico, que é engolido, e que esse sabor varia conforme a dieta materna.



A alimentação da gestante, há alguns anos atrás, era vista como pouco importante, pois a escassez de estudos não permitia que tivéssemos tantas evidências do impacto da alimentação da mãe, nos desfechos de saúde da criança.

Além das preferências alimentares, que são transmitidas por meio da alimentação da mãe, o ganho de peso gestacional é, sem dúvidas, um divisor de águas na prevenção de doenças.

A GESTANTE NÃO DEVE COMER POR DOIS E SIM PENSAR POR DOIS.

Cada refeição é uma oportunidade de enviar nutrientes ao bebê, então se a mãe optar por comer alimentos pouco nutritivos e muito calóricos estará enviando apenas calorias que chamamos de “vazias”, ou seja, elas irão contribuir para o aumento de peso e não para o desenvolvimento do bebê.

As necessidades nutricionais na gestação são diferentes, muitas vitaminas e minerais têm sua necessidade aumentada, nesse período, para dar conta não só da saúde materna, mas também para serem usadas como matéria-prima para gerar uma nova vida.

ENTÃO, SEMPRE QUE OLHAMOS PARA FRUTAS, VERDURAS, VEGETAIS, LEGUMINOSAS, CARNES MAGRAS E DEMAIS ALIMENTOS SAUDÁVEIS DEVEMOS IMAGINAR QUE ELES REPRESENTAM TIJOLINHOS, QUE SERÃO USADOS COMO ALICERCE NA BASE DA SAÚDE DO BEBÊ, ESSE PENSAMENTO GERALMENTE AJUDA NA HORA DE FAZER ESCOLHAS ALIMENTARES MAIS CONSCIENTES.

A gestação também não é um momento para restrições alimentares. Algumas vezes lemos notícias de gestantes famosas que ganharam pouco peso e, aos três meses de vida da criança, já exibem corpos magros. Precisamos tomar cuidado com a fonte das informações que seguimos e buscar sempre uma orientação profissional. A quantidade ideal de calorias ingeridas varia conforme milhares de parâmetros individuais. Somente uma nutricionista será capaz de elaborar um plano alimentar adequado a cada trimestre de gestação, podendo contribuir não só na prevenção de doenças, mas, também, na formação de bons hábitos alimentares que serão passados ao bebê.

Os sintomas gestacionais também podem ser manejados com o auxílio da nutrição, acompanhe abaixo alguns deles:

Náuseas:

Muitas mulheres relatam esse sintoma, principalmente no início da gestação. Se esse for o seu caso, é importante lembrar-se de comer o que apetecer e isso geralmente inclui alimentos secos e simples, como pães, torradas e arroz branco, entre outros. Alimentos com caldos, molhos ou condimentados, mesmo que antes da gravidez fossem considerados apetitosos pela gestante, podem ser repugnantes nesse início. Então, mesmo que não sejam os alimentos mais saudáveis, o importante é comer algo que a mulher consiga e, se necessário, a nutricionista avaliará a necessidade de alguma suplementação de vitaminas e minerais por meio de cápsulas.

O que piora:

- Jejum prolongado: acordar pela manhã geralmente é o período mais difícil pra maioria das mães, pois o jejum depois de horas de sono faz com que os sintomas piores.

- Cozinhar algo demorado: respirar o alimento muito tempo ao longo do preparo piora. Então, abra bem as janelas de casa e fique longe da cozinha se alguém estiver preparando o seu alimento.

O que melhora:

- Fazer a primeira refeição deitada na cama (ex. uma bolacha água e sal antes de levantar), pois, ao ficar na vertical, geralmente o enjoo vem mais forte, então comer um pouquinho, ainda deitada, ajuda. É importante sair da cama devagarinho, com calma.
- Comer pouquinho e mais vezes.
- Preferir alimentos gelados, como: frutas cítricas, sucos naturais, picolés de limão e chupar gelo.

- Consumir gengibre em cápsulas ou chá gelado de gengibre.
- Comidas sequinhas como pão branco, arroz branco puro, batata cozida, legumes como chuchu cozido, entre outros.
- Às vezes, até beber água enjoa, se esse for o caso, faça água saborizada com gengibre, hortelã, frutas cítricas ou ainda beba chás leves, como camomila, cidreira, poejo, erva doce e tome de golinho em golinho.



Vômitos:

Algumas gestantes vomitam algumas vezes no primeiro trimestre, enquanto outras desenvolvem uma condição exacerbada que chamamos de hiperêmese gravídica, a nutricionista é a profissional indicada para avaliar a necessidade de alguma suplementação em casos de vômitos, pois se o alimento não estiver ficando no trato gastrointestinal, algumas carências nutricionais podem acontecer e prejudicar o desenvolvimento do bebê e a saúde materna.

Para prevenir esse sintoma, consumir alimentos saudáveis pouco condimentados pode ajudar. Geralmente alimentos “pesados” e muito calóricos, como hambúrgueres, pizzas e lasanhas podem até apetecer em um primeiro momento, mas depois não são fáceis de digerir e podem causar mais desconforto.

Exaustão:

Como o corpo da mulher está com o metabolismo muito acelerado, o cansaço é muito comum e uma alimentação balanceada pode auxiliar no bem-estar, afinal quando comemos alimentos pouco saudáveis ou em grande quantidade alguns minutos depois nos sentimos menos dispostas, assim alimentos funcionais numa alimentação planejada e individualizada podem auxiliar no bem estar.

Constipação ou diarreia:

O aumento hormonal pode desequilibrar o intestino da gestante, podendo deixá-lo mais preguiçoso, ou ainda, muito estimulado. Dependendo do caso, a alimentação com mais ou menos fibras pode auxiliar e o consumo de bactérias do bem (probióticos) pode ser uma alternativa eficiente na prescrição da dieta pela nutricionista. Evacuar de mais ou de menos pode atrapalhar a absorção de nutrientes importantes na gestação.

PRÉ-NATAL ODONTOLÓGICO

Além dos cuidados nutricionais que precisamos ter durante a gestação, é importante não descuidar da saúde bucal, que também irá interferir na saúde geral da gestante e do bebê. Vamos responder algumas dúvidas que normalmente surgem durante a gestação:

Gestante pode ir no dentista?

É recomendado que toda gestante continue suas revisões normalmente durante esse período. O tratamento odontológico pode ser realizado com segurança e em todas as fases da gestação. Adiar tratamentos necessários pode causar danos para a gestante e, indiretamente, para o bebê. O segundo trimestre da gestação costuma ser mais confortável para o atendimento, mas os tratamentos podem ser realizados durante qualquer período, observando a individualidade de cada gestante.

Quais procedimentos odontológicos a gestante não pode realizar?

Durante a gestação, a decisão de um tratamento deve ser realizada avaliando o risco x benefício, ou seja, precisamos nos perguntar se o benefício que o tratamento fará será maior que o risco. Doenças bucais estão relacionadas com prematuridade e baixo peso ao nascimento, portanto, tratar essas condições é extremamente importante e terá um benefício. Já um procedimento estético sem urgência, como por exemplo, um clareamento dentário, deve ser adiado para após a interrupção da amamentação, pois não terá benefício.



É normal ter problemas nas gengivas durante a gestação?

As alterações bucais que ocorrem com maior frequência durante a gestação são cárie, erosão dentária, gengivite e hiperplasia gengival.

Cárie: A cárie dentária não está associada diretamente à gestação, mas sim ao fato de algumas gestantes sentirem mais vontade de comer doce, o que leva ao desenvolvimento da doença.

Como evitar? Reduzindo a frequência de ingestão de doces durante o dia e fazendo higiene bucal corretamente. A ingestão excessiva pode prejudicar tanto a saúde da mãe, como do bebê.

Erosão: A erosão dentária é o desgaste dos dentes devido ao ambiente ácido, por exemplo, consumo excessivo de refrigerantes ou outras bebidas ácidas e muitos episódios de vômitos.

Como evitar? Evite tomar refrigerantes, eles não fornecem nenhum benefício nutricional. Em caso de vômitos, evite escovar os dentes logo após o episódio, espere pelo menos 30 min.

Gengivite: As alterações hormonais que ocorrem durante a gestação favorecem o sangramento gengival, mínimos acúmulos de alimentos não removidos já são capazes de desencadear o sangramento.

Como evitar? Melhorando a higiene bucal. Realize as escovações corretamente, utilizando o fio dental.

Hiperplasia gengival: A hiperplasia gengival é um inchaço da gengiva, normalmente ocorre por uma inflamação no local, como acúmulo de placa e pode ser acentuada por alterações hormonais.

Como evitar? Mantendo a higiene bucal em dia, fazendo as escovações corretamente e utilizando fio dental.

Todas essas alterações necessitam de tratamento, por isso a importância de manter a rotina de revisões no dentista, pois, caso ocorram, serão diagnosticadas no início e seu tratamento não será tão complexo.



DICA:

Algumas gestantes podem sentir muita náusea para escovar os dentes, quando isso acontecer, tente as seguintes alternativas:

- Utilize cremes dentais com outros sabores (existem com sabor mais salgado, neutro e também podem ser manipulados).
- Escove os dentes durante o banho (com creme dental).
- Evite escovar os dentes logo após as refeições, aguarde 30 minutos.



ALEITAMENTO MATERNO

O aleitamento materno deve ser oferecido na primeira hora de vida do bebê e mantido até os dois anos ou mais por ser uma fonte perfeita de nutrientes e impossível de replicar, ou seja, as fórmulas infantis não conseguem se comparar a complexidade do leite humano. Isso porque só ele contém substâncias do sistema imunológico da mãe (anticorpos), que passam ao bebê como se fosse uma vacina, além disso, ele contém hormônios e o corpo materno consegue entender por meio da sucção do bebê o que ele está precisando.

**ASSIM ELE É UM ALIMENTO VIVO,
QUE SE MODULA CONFORME AS
NECESSIDADES DA CRIANÇA,
PODENDO CONTER MAIS OU MENOS
NUTRIENTES DE ACORDO COM A
DEMANDA DO BEBÊ.**

Além disso, o corpo da mulher consegue saber se o bebê está contraindo alguma doença e produzir anticorpos para auxiliar no combate dela. As fórmulas infantis são uma tentativa da indústria em copiar um alimento, que na verdade, é único e inigualável, pois elas são compostas de leite de vaca modificado e por isso não contém essas propriedades incríveis do leite materno. São poucas as contraindicações do aleitamento materno, mas existem e só nesses casos o uso de fórmula é indicado, são elas: mães infectadas por HIV, HTLV1 e HTLV2 (vírus que comprometem o sistema imunológico) ou em uso de alguns medicamentos para tratamento de alguns tipos de câncer, usuárias de álcool e drogas ilícitas.

Mas, amamentar nem sempre é fácil. Embora seja um direito da mãe, às vezes mesmo que ela queira, ela não consegue amamentar como gostaria.

**CONTAR COM UMA REDE DE APOIO
É FUNDAMENTAL PARA A
AMAMENTAÇÃO ACONTECER, COM A
AJUDA DO COMPANHEIRO OU
COMPANHEIRA, FAMILIARES,
EMPREGADORES, ESCOLA,
PROFISSIONAIS DA SAÚDE E
MEIO SOCIAL.**



Estima-se que 80% das mulheres têm algum tipo de dificuldade para amamentar. Antigamente se dizia que amamentar era instintivo e, infelizmente, até hoje algumas pessoas pensam assim, mas a verdade é que não basta colocar o peito na boca do bebê e esperar que ele sugue. Mas quais dificuldades são essas? O que existe de tão difícil?

A chegada de um bebê traz consigo muitas alegrias e mudanças na rotina da família. Tais mudanças súbitas podem gerar sentimentos negativos na mãe como solidão, insegurança, tristeza em meio ao cansaço em grande parte causado pelas mamadas regulares, pois amamentar também demanda muita energia da mãe durante o dia e noite. Às vezes esse período pós-parto pode gerar algumas inseguranças na mãe e se levarmos em conta que precisamos aprender a amamentar, ou seja, que não é instintivo, vários obstáculos podem surgir e atrapalhar esse processo.

Algumas das dificuldades são relacionadas a pega do bebê, dependendo da forma como ele abocanha o peito, alguns traumas e fissuras podem acontecer e causar dor nas mamas. Outras condições, como leite empedrado, mastite, que é uma inflamação na mama, bloqueio/entupimento dos ductos de leite também podem acontecer. Por isso, aprender sobre esse processo na gestação ajuda, pois a mãe pode fortalecer sua rede de apoio e buscar conhecimento e ajuda profissional caso identifique que está com dificuldades. As consultoras de amamentação são profissionais que ajudam as mães a amamentar manejando qualquer dificuldade. Elas contam com técnicas muito boas e atendimento acolhedor em períodos tão sensíveis quanto o pós-parto.

Durante a gestação o corpo materno se encarrega de preparar as mamas para a amamentação, ele mesmo produz substâncias no mamilo que o hidratam e fortalece a estrutura da pele em volta dos mamilos, sendo assim, é contra indicado o uso de buchas vegetais, óleos, conchas ou qualquer outra forma com o objetivo de preparar os mamilos. Mães com mamilos planos, invertidos ou protusos também conseguem amamentar, pois o bebê não mama abocanhando somente os mamilos.

PRESTAR ATENÇÃO NA POSIÇÃO DO CORPO E NA BOQUINHA DO BEBÊ QUE AMAMENTA É UMA PEÇA CHAVE PARA O SUCESSO DA MESMA.



A boca deve estar bem aberta, os lábios de cima e de baixo devem estar virados para fora. Além disso, a bochecha do bebê deve estar cheia enquanto mama e não escavada. O nariz desobstruído e o queixo deve tocar o peito materno. A posição do pescoço da criança também deve estar alinhada com o corpinho. Existem várias posições que facilitam a amamentação. Dessa forma, se você sentir dificuldades em amamentar, antes de desistir ou de oferecer fórmula, chame uma consultora para avaliar todos esses aspectos e te ajudar a posicionar o bebê e assim salvar esse processo, se esse é o seu desejo.

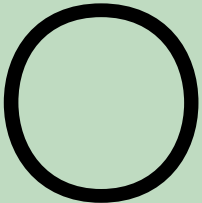
Retorno ao trabalho e amamentação exclusiva:

Mães que retornam ao trabalho podem continuar amamentando exclusivamente, se assim quiserem.

Para isso, podem ordenhar o leite materno, seja manualmente ou com a ajuda de maquininhas, e dar para o cuidador da criança oferecer na ausência da mãe com um copinho de bocal pequeno, como o popular martelinho de cachaça, por exemplo. Esses copinhos evitam que o bebê faça confusão de bicos, pois na mamadeira o leite sai mais fácil e ao mamar direto do peito a criança pode estranhar a força que precisa fazer para sugar e atrapalhar o processo.



Como organizar as mamadas?

 leite extraído precisa ser armazenado em um pote de vidro, desde que bem esterilizado com água bem quente e depois seco em ar ambiente e com uma tampa plástica para evitar ferrugem. Potes plásticos e sacos específicos para armazenar leite materno também podem ser usados, desde que sempre sejam livres da substância BPA (Bisfenol A), que é uma substância tóxica encontrada em plásticos.

Depois de armazenado, o leite materno tem validade de 12h na geladeira e 15 dias no freezer. O ideal é escrever a data na embalagem para lembrar a validade.

Para oferecer à criança é só descongelar ou ainda amornar em banho maria. O micro-ondas ou fogão direto aquecem demais o leite e assim destroem substâncias importantes do leite. Em seguida é só colocar no copinho e oferecer.

Outros métodos de oferta como em seringas, por exemplo, podem ser perigosos por liberar muito leite de vez, mas se a família estiver insegura, a ajuda de uma consultora de amamentação ajuda muito para instruir o processo com o copo.

Doação de leite materno:

Mães com bastante produção de leite podem doar o leite excedente (mínimo de 50ml) à bancos de leite e ajudar muitas crianças internadas em hospitais. Para tal, basta fazer um cadastro e enviar seus últimos exames. Nem todos os hospitais possuem banco de leite, para checar mais detalhes e ver quais são os próximos de você acesse o endereço: saude.gov.br/doacaodeleite.

Amamentação e os benefícios na odontologia

Além de ser um alimento completo para o bebê, o leite materno protege contra infecções, fortalece o vínculo afetivo entre mãe e filho e estimula o correto crescimento e desenvolvimento orofacial, contribuindo para o desenvolvimento da sucção, deglutição, respiração, mastigação e fala.

A amamentação também favorece a respiração nasal, pois o posicionamento do bebê durante a amamentação estimula que ele respire pelo nariz, promovendo um adequado desenvolvimento craniofacial.

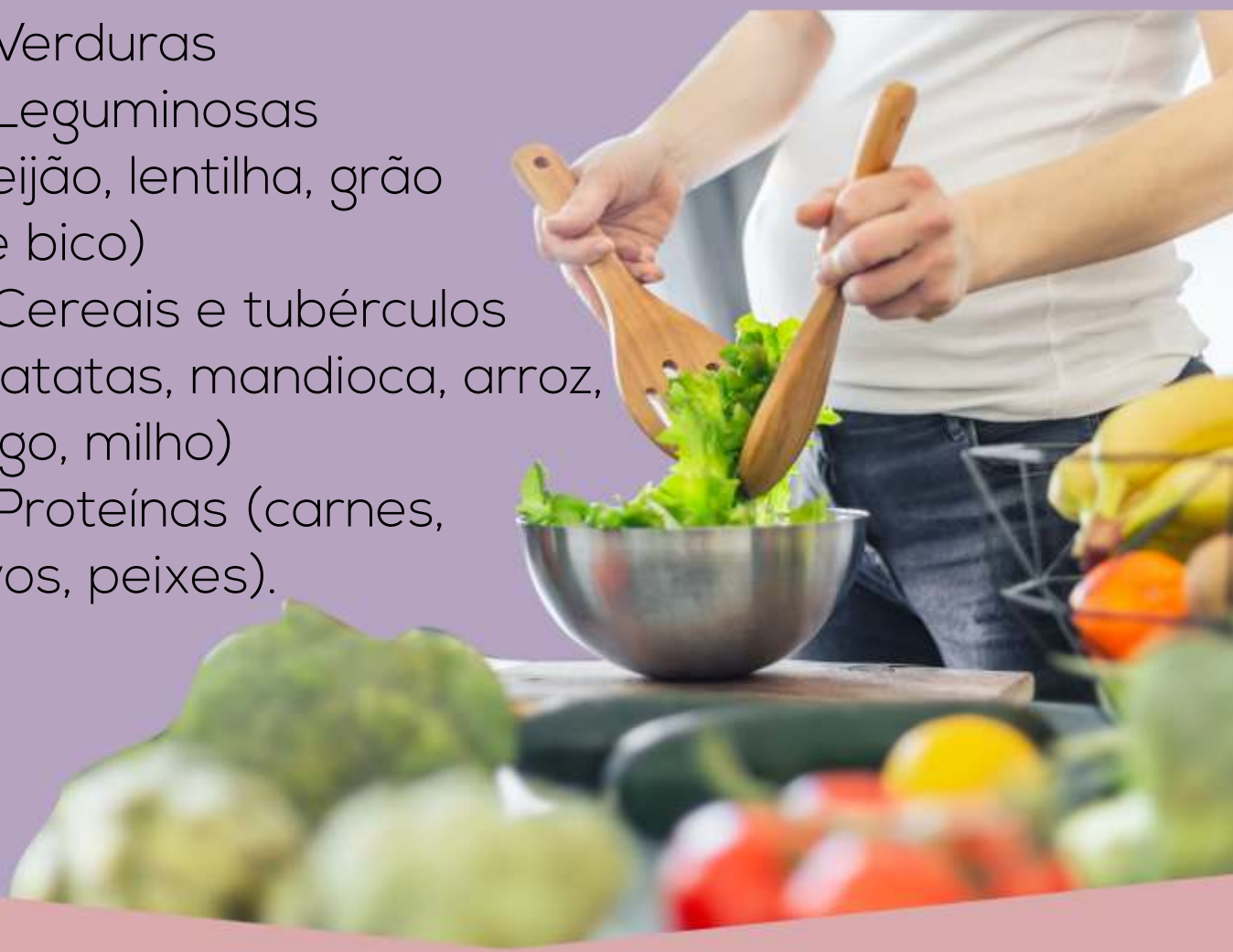
O desenvolvimento adequado do sistema mastigatório depende de estímulos que ocorrem desde a vida fetal até os movimentos realizados durante a amamentação, uma vez que os mesmos músculos ativados nesse processo serão os responsáveis por morder e triturar os alimentos. A mastigação é uma função complexa e aprendida durante a vida, que pode facilmente ser alterada por vários fatores, inclusive pelo uso de chupetas e pelo desmame precoce.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A alimentação que a criança receber no dia da concepção, ainda no ventre materno, por meio do cordão umbilical, passando pelo aleitamento desde a primeira hora de vida e chegando à alimentação complementar dos seis aos vinte e quatro meses, será determinante no seu crescimento e desenvolvimento.

O conceito de alimentação saudável na infância compreende uma dieta baseada em todos os grupos alimentares, são eles:

- Frutas
- Verduras
- Leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico)
- Cereais e tubérculos (batatas, mandioca, arroz, trigo, milho)
- Proteínas (carnes, ovos, peixes).



Por que não oferecer alimentos industrializados e ultraprocessados?

Biscoitos, salgadinhos, macarrão instantâneo, gelatina, entre outros exemplos, não devem fazer parte da alimentação por, pelo menos, até os dois primeiros anos de vida, não só porque existe uma formação de hábitos alimentares em que a criança está aprendendo a se relacionar com a comida, mas, também, porque eles não oferecem os nutrientes necessários para o ideal desenvolvimento e podem aumentar o risco de desenvolver doenças como obesidade, diabetes e hipertensão.

**SE A CRIANÇA FOR EXPOSTA A
UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA
GESTAÇÃO E, PRINCIPALMENTE, SE ELA
VER A FAMÍLIA COMENDO DE MANEIRA
SAUDÁVEL DURANTE A ALIMENTAÇÃO
COMPLEMENTAR, QUE É O PERÍODO
DOS SEIS AOS VINTE QUATRO MESES,
ELA TERÁ MAIS CHANCES DE SEGUIR
UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
NO FUTURO.**

Por outro lado, crianças demonstram uma preferência pelo sabor doce, uma vez que, o leite materno possui sabor adocicado, então se ela for precocemente exposta a alimentos com açúcar, ela terá maior dificuldade em aceitar alimentos com outros sabores, como o azedo das frutas ou o amargo de algumas hortaliças.

Nesse sentido, vale a pena evitar ao máximo oferecer alimentos industrializados, pois mesmo um pão que tem o sabor salgado pode conter açúcar na preparação. Então, oferecer alimentos feitos em casa é uma boa estratégia para evitar esse tipo de exposição desnecessária.

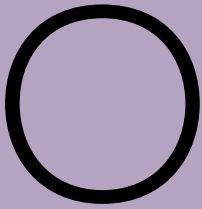
As escolhas alimentares nessa fase da vida não apenas definem a adequação da ingestão de energia, macro e micronutrientes, mas também podem afetar o desenvolvimento de preferências alimentares por toda a vida.

**A ALIMENTAÇÃO DOS BEBÊS
NÃO PRECISA E NEM DEVE SER
COMPLICADA. PRECISAMOS
SIMPLESMENTE NOS BASEAR EM
COMIDA DE VERDADE NO ALMOÇO E
JANTAR, OU SEJA: ARROZ, FEIJÃO,
CARNE, SALADAS E FRUTAS.**

Curiosidades sobre a introdução alimentar:

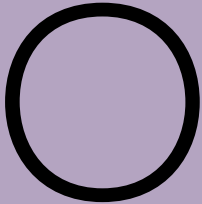
Vários aspectos valem a pena ser levados em conta na hora de iniciar a alimentação. Alguns mitos ainda envolvem esse tema, como por exemplo, de oferecer apenas uma fruta nos primeiros dias de alimentação ou ainda de oferecer sopas ou sucos. Esses conceitos foram desmistificados há bastante tempo e o período de introdução alimentar merece ser assistido e acompanhado pela nutricionista que é a profissional ideal para auxiliar esse processo.



 ideal é que até os seis meses o bebê mame, exclusivamente, no peito ou receba apenas fórmula infantil, sem dar água, chás, sucos ou outros líquidos.

Aos 6 meses, se inicia a alimentação complementar com todos os grupos alimentares, divididos em três refeições ao dia e se ofereça água. A partir dos sete meses, introduzir quatro refeições ao dia.

Aos 6 meses, a água pode ser oferecida em qualquer copo com um tamanho pequeno. Existem opções com canudos, com válvulas anti derramamento e as mais variadas tecnologias. Mas, o importante é que qualquer copo simples dá conta da tarefa, tanto faz o que você escolher, desde que evite a mamadeira. E no início o bebê demora até aprender a beber água, mas, com bastante insistência e observando a família beber junto, tudo vai ganhando sentido e ele aprende.

 Os primeiros dois anos de vida são caracterizados pelo estabelecimento de padrões de dieta. As experiências iniciais de alimentação podem modificar ou programar permanentemente a estrutura, função e metabolismo do corpo moldando direta e indiretamente sua genética expressão e levando a consequências para a saúde ao longo da vida.

Ao escolher um alimento para oferecer para as crianças, procure sempre ler o rótulo para ver os ingredientes, opte por alimentos com o mínimo de ingredientes possível e com nomes que você entende. Quanto mais complicado o nome, maior a chance de ser um conservante ou algum tipo de açúcar.

Açúcar:

A recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS) é evitar o consumo de açúcar até os dois anos de idade, justamente pelos motivos que já citamos. Porém, um estudo mostrou que, aos 12 meses, 95% das crianças já consumiram açúcar, contrariando essa recomendação e avaliou as suas principais fontes:

- 81% Chá
- 71% Açúcar adicionado
- 60% Biscoito
- 59,6% Gelatina
- 58% Petit suisse (Danoninho)
- 31% Refrigerante
- 23% Mel
- 18% Chocolate

(Chaffee et. Al, 2015)



A alimentação inadequada nesse período de vida e o hábito de consumir alimentos doces, além de ser fator de risco para doenças como obesidade, diabetes e hipertensão, também será para cárie dentária.

A introdução precoce do açúcar pode trazer importantes consequências, portanto, reduzir ou atrasar a exposição ao açúcar, mesmo que o consumo não possa ser eliminado totalmente, terá benefício.

Temos um bônus com várias receitas saudáveis para toda a família!

CHUPETAS E MAMADEIRAS

Não existe uma recomendação única sobre o uso de chupetas e mamadeiras. A Organização Mundial de Saúde (OMS) desencoraja o uso de chupetas em crianças amamentadas. Já a Academia Americana de Pediatria recomenda que a chupeta seja introduzida após o hábito do aleitamento estar estabelecido, quando a bebê tiver em torno de três ou quatro semanas.

O ideal é que o uso de chupetas e mamadeiras não seja considerado como primeira e única opção. Mas cada família e cada bebê são únicos no seu contexto, portanto, a abordagem é individual para cada caso.

Se você optar ou, por algum motivo de saúde, precisar utilizá-las, procure fazer com ajuda de um profissional.

Vamos falar um pouco sobre cada uma delas para te ajudar nessa decisão.

CHUPETAS

A chupeta não deve ser oferecida ao bebê toda vez que ele chorar, procure descobrir qual a causa do choro, por exemplo, fraldas molhadas, cólica, posição desconfortável, necessidade de calor ou conforto.

O uso de chupeta tem sido associado a prejuízos no aleitamento materno exclusivo, levando a um desmame precoce, pois dependendo de como é utilizada (frequência e intensidade) pode levar o bebê a recusar o peito ou aumentar o tempo entre as mamadas.



Também pode ocorrer uma “confusão de bicos” por parte do bebê, que é a dificuldade do em encontrar a correta posição para realizar a pega e a ordenha da mama após utilizar um bico artificial. Além disso, há estudos que relatam que as crianças que usam chupeta mamam com menos frequência, levando a uma menor produção de leite e, conseqüentemente, necessidade de suplementação com fórmula láctea e, por fim, ao desmame.

O uso de chupetas pode interferir negativamente nas funções orais e amamentação, desenvolvimento da dentição e no desenvolvimento de otite.

Funções orais:

Sucção: na sucção da chupeta, ocorre a chamada sucção não-nutritiva, ou seja, o bebê permanece por longos períodos sugando sem receber nenhum alimento, o que pode levar o bebê à uma “falsa” sensação e saciedade.

Mastigação e deglutição: poderá influenciar nas articulações temporomandibulares e no padrão de crescimento das estruturas envolvidas, podendo levar a alterações na mordida, deglutição atípica e posicionamento incorreto da língua. permanece por longos períodos sugando sem receber nenhum alimento, o que pode levar o bebê à uma “falsa” sensação e saciedade.

Respiração: o padrão de respiração é pelo nariz, permanecendo com a boca fechada. O uso de chupetas pode alterar essa respiração para bucal ou mista (pelo nariz e pela boca), influenciando o desenvolvimento das estruturas da face e deixando o sistema respiratório mais vulnerável a doenças.

Fala e linguagem oral: quando utilizada sem moderação, a chupeta irá influenciar no desenvolvimento da linguagem, pois limitará a emissão de balbucios, imitação de sons e emissão de palavras.

Dentição: a chupeta é fator de risco para todas as maloclusões (posicionamento incorreto) dentárias, pois a força realizada durante o uso da chupeta pode levar a alterações anatômicas e funcionais.

Otite Média Aguda: a otite média é caracterizada pela presença de líquido no ouvido médio. Na sucção da chupeta, não é necessário o mesmo nível de organização e pressão negativa que na sucção da mama.

**A QUALIDADE MASTIGATÓRIA TEM
RELAÇÃO DIRETA COM O PADRÃO DE
ALEITAMENTO E COM O HISTÓRICO DE
USO DE CHUPETA E/OU MAMADEIRA.
A PERSISTÊNCIA DO HÁBITO APÓS
OS 3 ANOS DA CRIANÇA AUMENTA
SIGNIFICATIVAMENTE A
PROBABILIDADE DE O INDIVÍDUO
APRESENTAR CARACTERÍSTICAS
OCLUSAIS INDESEJÁVEIS.**

MAMADEIRA

A mamadeira pode ser necessária em alguns momentos, mas não deve ser utilizada como uma fonte a mais de leite. Lembre-se que ela será apenas uma substituta do peito materno por algum impedindo de saúde.

Ao iniciar a introdução alimentar, os líquidos podem ser oferecidos para o bebê em copos próprios para a idade.

Porém, quando a mamadeira for necessária, temos algumas dicas:

- Não aumente o tamanho do furo original para a saída do leite do bico da mamadeira, pois é justamente o esforço da sucção que ajuda a desenvolver os músculos orofaciais.
- Esterilize os bicos da mamadeira após o uso.
- Torne o momento agradável e aconchegante.
- O desmame e a remoção da mamadeira devem ser os mesmos do aleitamento materno.

O uso frequente e prolongado da mamadeira pode causar os mesmos prejuízos causados pela chupeta, portanto, seu uso deve ser limitado e removido até os 3 anos de idade.



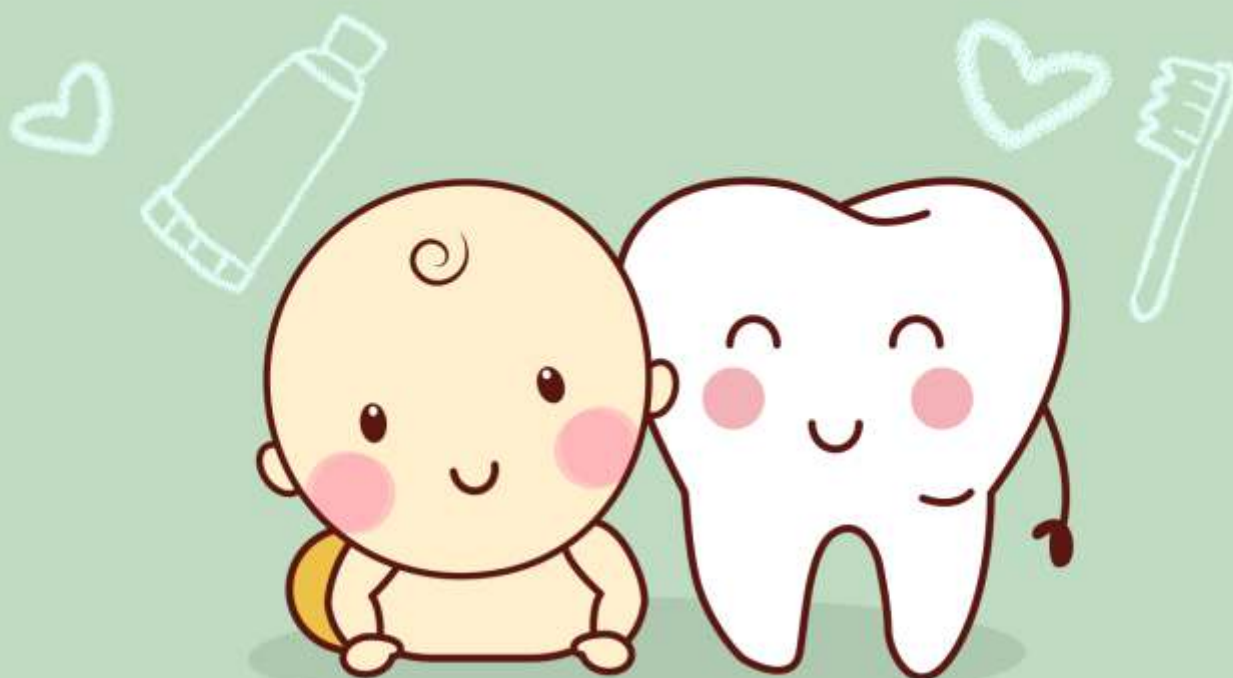
ESSE É UM EXEMPLO
DE COLHER DOSADORA
INDICADA PARA BEBÊS AO
INVÉS DA MAMADEIRA



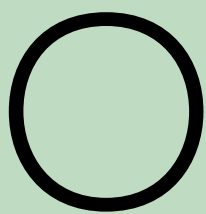
NASCIMENTO DOS DENTINHOS E PRIMEIRA VISITA AO DENTISTA

A erupção dos dentes de leite é um processo natural, mas é, sem dúvida, um momento difícil para alguns bebês. Cada criança terá seu próprio tempo para o surgimento dos dentes na boca. Este processo é hereditário, mas pode ser alterado devido a mudanças de saúde ou de ambiente.

Não existe uma idade exata para o surgimento do primeiro dente, cada criança é única, mas em geral, ocorre a partir dos 6 meses de vida.



Quando levar o meu filho ao dentista?



ideal é que seja antes do nascimento dos primeiros dentes, ou, no máximo, após o nascimento deles.

Por que marcar uma consulta no dentista logo?

- Mesmo que não tenha muitos dentes para avaliar na boca, o dentista estará apto a recomendar uma dieta e práticas que favoreçam a saúde oral do seu bebê. Orientar e motivar os pais/responsáveis, quanto à promoção e prevenção da saúde bucal das crianças é o principal objetivo.

- Além disso, o seu bebê se acostumará ao ambiente do consultório odontológico. O ideal é que essa consulta seja realizada com um dentista especialista, o odontopediatra, ele é um profissional especializado ao atendimento odontológico dos bebês, crianças, e adolescentes. O profissional irá ajudar a criança e o adolescente a desenvolver comportamentos e hábitos que conduzam à saúde bucal, conscientizando-os dessa responsabilidade, conforme a idade.

- Nessa primeira consulta, o principal são as recomendações que serão passadas aos pais ou responsáveis, pois a prevenção é realizada em casa, a cada dia, com os cuidados bucais.
- O dentista irá monitorar o surgimento dos dentes de leite, hábitos de alimentação, higiene oral e prevenção de doenças e anomalias. Esses cuidados favorecerão o desenvolvimento das arcadas dentárias.
- O odontopediatra irá identificar os fatores de risco, em nível individual, para as principais doenças da cavidade bucal e programar estratégias preventivas e de mínima intervenção.

CUIDAR DA SAÚDE ORAL DO SEU BEBÊ IRÁ CONTRIBUIR PARA ELE TER QUALIDADE DE VIDA. AÇÕES EDUCATIVAS E PREVENTIVAS DURANTE OS PRIMEIROS ANOS DE VIDA REQUEREM CUIDADOS PROFISSIONAIS E COMPROMETIMENTO FAMILIAR. COMEÇAR NOVOS HÁBITOS SAUDÁVEIS ENVOLVE ASPECTOS SOCIOCULTURAIS, OS QUAIS NÃO SÃO FÁCEIS DE MUDAR.

Exame odontológico no recém-nascido:

- Monitoramento dos arcos dentários e do crescimento e desenvolvimento orofacial, favorecendo a saúde, função e a estética do sorriso;
- Alguns bebês podem necessitar da ação conjunta do odontopediatra com profissionais de outras áreas – pediatra, otorrinolaringologista, fisioterapeuta, fonoaudiólogo e nutricionista – para uma correta avaliação, intervenção e sucesso das ações preventivas.
- São iniciadas ações educativas e preventivas de promoção da saúde oral.

Os próximos tópicos explicarão a importância dessa primeira consulta para a higiene bucal, cárie dentária, anquiloglossia (“língua presa”) e a prevenção de traumas dentários.



HIGIENE ORAL NA INFÂNCIA

Antes dos dentes aparecerem na boca, não é necessário limpar a boca do bebê, principalmente se estiver em aleitamento materno, pois o leite servirá como proteção para a cavidade oral.

O surgimento dos dentes de leite normalmente inicia entre o sexto e oitavo mês de vida, mas alguns bebês podem adiantar ou atrasar a erupção de forma fisiológica.

APÓS A ERUPÇÃO DOS PRIMEIROS DENTES, A HIGIENE ORAL DO SEU BEBÊ DEVE SER REALIZADA COM ESCOVA E CREME DENTAL FLUORETADO.

COMO ESCOVAR OS DENTES CORRETAMENTE



1- Vai e vem



2- Circular



3- Circular



4- Circular



5- Vai e vem

É necessária uma escova para criança com uma cabeça pequena e cerdas macias. O tamanho da cabeça da escova deve ser proporcional a boca do bebê.

Atenção: as escovas de silicone que encaixam no dedo não devem ser utilizadas para escovar os dentes, elas são úteis para massagear a gengiva quando há desconforto pelo nascimento dos dentinhos, mas não são efetivas para escovação pois não remover os restos alimentares.

A presença de flúor no creme dental é muito importante para prevenir cárie dentária, a concentração de flúor deve ser no mínimo 1100 PPM.



Qual quantidade de creme dental utilizar?

Em crianças, que não sabem cuspir, a quantidade deve ser equivalente a um grão de arroz (0,1g) e nos que sabem cuspir (em torno dos 3 anos) a quantidade deve ser equivalente a um grão de ervilha (0,3g).

LEMBRE-SE: CREME DENTAL NÃO É COMIDA, MAS UM PRODUTO DE HIGIENE PESSOAL. OS PAIS/RESPONSÁVEIS DEVEM SER OS RESPONSÁVEIS PELA QUANTIDADE COLOCADA NA ESCOVA.

A higiene bucal nas crianças deve ser realizada, no mínimo, duas vezes ao dia: após o café da manhã e na última refeição antes de dormir a noite.



Criança precisa de fio dental? Quando os dentes de leite estiverem muito próximos que somente a escova não é capaz de remover os restos alimentares, é necessário o uso de fio dental, ao menos uma vez ao dia. O fio dental com haste pode ser uma solução prática para esse momento.

Até os 6 anos de idade recomenda-se que a higiene bucal seja realizada pelo responsável. A partir desta idade, a criança pode escovar sozinha, porém sempre com a supervisão de um adulto. Mas, essa idade não é uma regra única, cada criança tem o seu tempo e maturidade, então o odontopediatra irá aconselhar cada responsável como proceder com as supervisões.



Prevenção da cárie dentária

Sabia que a cárie dentária, apesar de poder ser prevenida, continua sendo a doença crônica infantil mais comum no mundo, afetando mais de 600 milhões de crianças?

O que é a cárie?

A cárie é considerada um processo multifatorial, ou seja, precisa de vários fatores em desequilíbrio. É uma doença biofilme-açúcar dependente que ocorre nas superfícies dentais onde as bactérias se acumulam e são expostas regularmente à açúcares da dieta. Ou seja, irá ocorrer em pessoas que fazem consumo frequente de açúcar e não realizam a escovação adequadamente.



Quais os fatores de risco para desenvolver a doença?

Podemos dizer que a cárie é o primeiro sinal de que a saúde não vai bem.

Se a alimentação e a má higiene bucal estão fazendo com que ocorra uma doença na boca, certamente o resto do corpo também está sofrendo. Não é por coincidência que a cárie dentária compartilha fatores de risco com outras doenças crônicas não transmissíveis como diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares.

O padrão alimentar com o consumo de carboidratos em alta frequência, entre as refeições ou durante o sono, ou seja, as mamadas durante a madrugada com fórmula ou leite com adoçantes, após a erupção do primeiro dente de leite, são fatores de risco também.

Como prevenir a cárie?

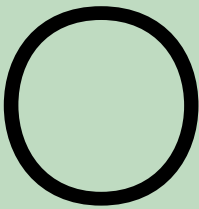
A prevenção da cárie é realizada com orientação, no dia a dia com o controle de dieta , utilização de creme dental com flúor e uso do fio dental. A sua rede de apoio deve ser educada também sobre esses cuidados, pois todos são responsáveis pelo bebê.

Com uma alimentação saudável e bons hábitos de higiene bucal, é possível prevenir o desenvolvimento da doença.

Alguns casos podem precisar de acompanhamento e orientações especiais. Por exemplo, crianças que fazem uso de medicações orais que contém açúcar (xaropes, antibióticos) necessitam maior atenção na higiene bucal.

O odontopediatra e o nutricionista são profissionais com papel importante nessa prevenção, pois irão avaliar e orientar conforme cada caso.

ANQUILOGLOSSIA / "LÍNGUA PRESA"

 que é isso? É o desenvolvimento anormal do freio lingual, que se apresenta com o freio lingual curto e rígido, limitando os movimentos da mesma, a popular "língua presa".

As indicações para a remoção desse freio são controversas ainda, pois estudos mostram uma diferença de recomendação entre pediatras, odontopediatras, otorrinolaringologistas, fonoaudiólogos e especialistas em amamentação. Mas, é reconhecido que essa limitação pode criar problemas de deglutição, respiração, amamentação, problemas de fala, problemas de mordida dentária e afetar a saúde gengival também.

Como exemplo prático entra a amamentação:

O BEBÊ NÃO CONSEGUE REALIZAR A SUCÇÃO CORRETA NO BICO DO SEIO POR CAUSA DO FREIO CURTO E, ASSIM, A QUANTIDADE NECESSÁRIA DE LEITE SERÁ INSUFICIENTE E A CRIANÇA PODE TER PROBLEMAS DE GANHOS DE PESO.

- Pode causar também ferimentos e dor no mamilo da mãe.
- Essa dificuldade pode estimular o desmame precoce.



Nos casos de problemas na fala, a cirurgia deve ser realizada somente após avaliação e tratamento com fonoaudiólogo.

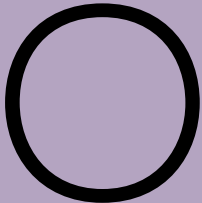
Para a indicação de cirurgia para a remoção do freio lingual:

- É realizado um questionário com os pais sobre a frequência e a qualidade da amamentação.
- O profissional irá observar a posição da boca do bebê em repouso e da língua quando chora.
- O profissional irá avaliar a anatomia do freio quanto à espessura e a sua fixação no assoalho da boca.

- Acompanhamento regular com pediatra para avaliar se o ganho de peso do bebê está dentro do esperado.
- Avaliação e tratamento antes com a fonoaudióloga, pois muitas vezes o bebê precisa aprender o movimento de pega do bico do seio e não precisa de cirurgia.

**O ODONTOPEDIATRA É O
PROFISSIONAL MAIS CAPACITADO
PARA ESSE TIPO DE CIRURGIA. O
PROCEDIMENTO DURA EM TORNO DE
10 MINUTOS E PODE SER REALIZADO
NO CONSULTÓRIO ODONTOLÓGICO.**

PREVENÇÃO DE TRAUMATISMOS ORAIS

 maior número de casos de traumatismo nos dentes de leite ocorre entre os 2 e 3 anos de idade, quando a coordenação motora está em desenvolvimento.

Cuidados básicos:

- É essencial que o bebê use carrinho de passeio e cadeirinha de bebê no carro com cinto de segurança.
- As meias e os calçados do bebê deverão ser seguros e que ambos tenham fundo antiderrapante.
- Fiquem atentos a pisos molhados, degraus e móveis pontiagudos.
- Ensinar familiares e cuidadores a segurarem o bebê de maneira firme e delicada.
- Não permitir que outras crianças segurem o bebê sem a ajuda de um adulto.
- Certificar-se da qualidade e segurança de berços, trocadores e banheiras.

E se, mesmo assim, acontecer algum acidente e machucar a boca do bebê?

Primero deve ser checado os sinais vitais e se o acidente envolveu algum trauma na cabeça. Se a criança se sentir nauseada ou tonta, o primeiro socorro deverá ser no hospital.

Depois disso, lavar a área machucada com água e checar se há dentes moles ou quebrados. Caso tenha algum sangramento levemente pressione uma gaze limpa ou pedaço de algodão na área. Você também pode aplicar gelo para diminuir o inchaço.



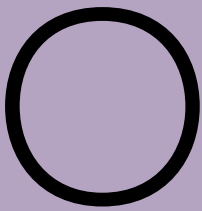
Se o dente de leite sair inteiro, não coloque de volta. O dente deverá ser colocado em um copo ou recipiente com leite e levado ao dentista para avaliar. O recomendado é que não seja realizado o reimplante de dentes de leite, apenas os permanentes.

Não deixe o bebê usar a chupeta, mamadeira ou brinquedos na boca durante este intervalo, porque eles podem mover os dentes, intensificar o sangramento e dificultar a recuperação da área machucada. Também é importante adotar uma dieta de líquidos durante a primeira semana.

Caso ele esteja com sede, ofereça água em um copo ou em uma colher.

Após isso, ele deve ser levado ao odontopediatra imediatamente, pois uma queda durante este período da vida pode afetar o desenvolvimento da boca e os dentes permanentes, que ainda crescem abaixo das gengivas.

Os pais devem relatar todos os detalhes importantes da queda: onde, quando e como o acidente aconteceu. Esta informação é importante para que o profissional que cuidará da criança.

odontopediatra irá realizar o exame clínico e realizar uma radiografia do local, caso seja necessário. O tratamento será realizado após o diagnóstico, se necessário.

Para traumas nos dentes é necessário um acompanhamento de tempos em tempos da criança até que os dentes traumatizados sejam substituídos por dentes permanentes. Radiografias são necessárias para acompanhar se terá algum dano maior. O tempo entre cada consulta será avaliado pelo dentista conforme cada caso.

O que o futuro reserva para os dentes depende da intensidade do trauma sofrido e do nível de formação dentária no momento do acidente. Por isso, os pais devem ser informados sobre possíveis complicações do canal do dente, alteração de cor da coroa do dente, entre outras. Pode acontecer um deslocamento do dente de leite e resultar em várias complicações nos dentes permanentes.

Por isso, são essenciais os cuidados preventivos e saber como proceder em casos de acidentes para um melhor prognóstico no tratamento e diminuir os danos.

ESSE EBOOK FOI ELABORADO POR:



AMANDA CARVALHO

CRO/RS 23587

Dentista, especialista em Odontopediatria pela PUCRS



CAMILA NEHME BALDASSO

CRO/RS 20221

Dentista, especialista em Odontopediatria, Gestão em Saúde e Saúde Coletiva.

Mestranda em Odontologia pela PUCRS



JORDANA FUHR

CRN/RS 13411

Nutricionista materno e infantil, mãe, pesquisadora e mestranda em Saúde da Criança e do Adolescente pela UFRGS

Esperamos que esse ebook tenha te ajudado muito a descobrir sobre a fase dos 1000 dias!

Para dúvidas, sugestões ou críticas, entre em contato conosco pelas nossas redes sociais:

 @dra.amandarcarvalho

 @camilanbaldasso

 @nutrijordanafuhr