

Revista Científica

FACULDADE ATENAS- PARACATU-MG

Ano 2024, V.17, N.1



FACULDADE
ATENAS

www.atenas.edu.br

38 3672-3737

A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL NO DESMAME E INTRODUÇÃO ALIMENTAR DE LACTENTES

Kassio de Souza Lopes
Sarah Mendes de Oliveira Muraoka
Rayane Campos Alves
Fernanda Maria Peres de Rosatto
Márcen Estevão Mattos Junior

RESUMO

Durante os primeiros seis meses de vida do bebê, conforme recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o leite materno é considerado o alimento ideal nessa fase, pois fornece todos os nutrientes necessários e proteção contra doenças, a partir dos seis meses, inicia-se a introdução de alimentos complementares, juntamente com a continuação do aleitamento materno, nesse período, o leite materno não é suficiente para atender às necessidades nutricionais da criança, e a introdução de alimentos sólidos é necessária. A nutrição adequada durante os primeiros anos de vida é fundamental para o crescimento saudável, o desenvolvimento cognitivo e a promoção da saúde em longo prazo. O aleitamento materno é altamente recomendado no início, mas à medida que o bebê cresce, a introdução de alimentos sólidos se torna necessária para atender às demandas nutricionais crescentes. O acompanhamento nutricional desempenha um papel crucial durante o desmame e a introdução alimentar, garantindo que a criança receba uma dieta equilibrada e adequada para seu estágio de desenvolvimento. Além disso, os profissionais de saúde, como nutricionistas e pediatras, orientam os pais sobre a escolha de alimentos apropriados, texturas, frequência e quantidades adequadas. O método utilizado foi Revisão Bibliográfica, neste intuito, utilizou-se artigos e livros publicados entre 2010 e 2023. A qualidade da dieta durante a introdução alimentar tem implicações significativas para a saúde futura da criança, uma vez que a má nutrição nos primeiros anos pode aumentar o risco de doenças crônicas na idade adulta.

Palavras-chave: Nutricionista. Aleitamento materno. Introdução alimentar.

ABSTRACT

During the first six months of a baby's life, as recommended by the World Health Organization (WHO), breast milk is considered the ideal food during this phase. It provides all the necessary nutrients and protection against diseases. Starting at six months, the introduction of complementary foods begins, alongside continued breastfeeding. During this period, breast milk alone is not sufficient to meet the child's nutritional needs, and the introduction of solid foods becomes necessary. Adequate nutrition during the early years of life is crucial for healthy growth, cognitive development, and long-term health promotion. While breastfeeding is highly recommended initially, as the baby grows, the introduction of solid foods becomes necessary to meet increasing nutritional demands. Nutritional guidance plays a crucial role during weaning and the introduction of solid foods, ensuring that the child receives a balanced diet appropriate for their stage of development. Health professionals such as nutritionists and pediatricians guide parents on the choice of appropriate foods, textures, frequency, and suitable amounts. The methodology used was a Bibliographic Review, employing articles and books published between 2010 and 2023. The quality of the diet during the introduction of solid foods has significant implications for the child's future health, as poor nutrition in the early years can increase the risk of chronic diseases in adulthood.

Keywords: *Nutritionist. Breastfeeding. Introduction of Solid Foods.*

1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade. Isso significa que durante os primeiros seis meses de vida, o bebê deve receber apenas leite materno, sem a necessidade de outros alimentos ou líquidos, exceto medicamentos ou vitaminas recomendadas pelo profissional de saúde. O leite materno é considerado o alimento ideal para os primeiros meses de vida, pois contém todos os nutrientes necessários e fatores de proteção contra doenças (BRASIL, 2015).

A partir dos seis meses de idade, inicia-se a introdução da alimentação complementar, juntamente com a continuação do aleitamento materno. Nessa fase,

o leite materno já não é suficiente para atender às necessidades nutricionais da criança, e outros alimentos devem ser introduzidos para complementar a dieta. A fase de desmame e introdução alimentar é um período crucial no desenvolvimento de lactentes, marcando a transição do aleitamento materno ou da fórmula infantil para uma dieta mais diversificada (ROSA, 2014).

É importante respeitar as limitações fisiológicas do organismo dos lactentes ao planejar a alimentação da criança. Durante os primeiros meses de vida, órgãos como o trato gastrointestinal, rins, fígado e sistema imunológico ainda estão em fase de maturação, o que torna a introdução inadequada de alimentos prejudicial à saúde da criança (LELIS, 2012).

A introdução precoce de alimentos pode aumentar o risco de contaminação, reações alérgicas, interferir na absorção de nutrientes importantes do leite materno e implicar em risco de desmame precoce. Por outro lado, a introdução tardia de alimentos pode levar à desaceleração do crescimento e aumento do risco de deficiência de nutrientes (MARTINS, 2012).

O desmame é um processo gradual e importante na vida de um bebê, que envolve a transição da amamentação para a introdução de alimentos sólidos e a diminuição da dependência do leite materno ou fórmula. O desmame deve ser realizado de forma cuidadosa, levando em consideração as necessidades nutricionais da criança e respeitando seu desenvolvimento físico e emocional (MINISTERIO DA SAUDE, 2010).

A primeira infância, compreendendo os primeiros 2 anos de vida, é um período crítico para o desenvolvimento físico, mental e emocional de uma criança. Durante essa fase, ocorre um rápido crescimento e desenvolvimento do sistema nervoso, órgãos e sistemas do corpo. A nutrição adequada é essencial para garantir que esse crescimento ocorra de maneira saudável e que a criança alcance seu potencial máximo. O aleitamento materno é amplamente reconhecido como a melhor forma de nutrição durante os primeiros meses de vida, fornecendo não apenas nutrientes essenciais, mas também anticorpos que protegem contra infecções e alergias. No entanto, à medida que o bebê cresce, a introdução gradual de alimentos sólidos se torna necessária para atender às crescentes demandas nutricionais (SBP, 2017).

Esse estágio é vital para o crescimento saudável, o desenvolvimento cognitivo e a promoção da saúde a longo prazo das crianças. Para garantir que essa

transição seja realizada de forma adequada e segura, é de suma importância a implementação de um acompanhamento nutricional contínuo e personalizado, envolvendo pais, cuidadores e profissionais de saúde. Neste contexto, esta introdução explorará a importância fundamental do acompanhamento nutricional durante o desmame e a introdução alimentar, destacando seu impacto na saúde e bem-estar das crianças (MINISTERIO DA SAUDE, 2010).

O acompanhamento nutricional na introdução alimentar de lactentes é de extrema importância para garantir um crescimento e desenvolvimento saudáveis. O profissional avalia as necessidades nutricionais da criança, considerando fatores como idade, maturidade gastrointestinal, alergias alimentares e preferências familiares. Além disso, o acompanhamento nutricional auxilia na identificação e prevenção de possíveis problemas, como deficiências nutricionais, excesso de peso ou sobrepeso. Ao promover uma alimentação adequada desde cedo, o nutricionista contribui para o estabelecimento de hábitos saudáveis, ajudando a prevenir doenças futuras e promovendo o crescimento e desenvolvimento adequados do lactente (BRASIL, 2015).

O processo de desmame e introdução alimentar pode ser desafiador para os pais e cuidadores, pois envolve a seleção adequada de alimentos, a coordenação de horários de alimentação e a atenção a possíveis alergias ou intolerâncias. Aqui entra em cena o papel crucial do acompanhamento nutricional. Os profissionais de saúde, como nutricionistas e pediatras, desempenham um papel essencial na orientação dos pais sobre a melhor forma de introduzir alimentos sólidos na dieta do lactente. Isso inclui a recomendação de alimentos adequados para a idade, a textura apropriada dos alimentos, a frequência das refeições e as quantidades ideais (ALVES *et al* 2018).

A qualidade da dieta durante a introdução alimentar também desempenha um papel crucial na prevenção de problemas de saúde a longo prazo. Estudos mostraram que a nutrição inadequada durante os primeiros anos de vida pode aumentar o risco de obesidade, doenças cardíacas, diabetes e outras condições crônicas na idade adulta. Portanto, o acompanhamento nutricional durante o desmame e a introdução alimentar não apenas influencia o crescimento e desenvolvimento imediatos da criança, mas também tem implicações significativas para sua saúde (MINISTERIO DA SAUDE. 2021).

Além disso, o acompanhamento nutricional não se limita apenas à criança, mas também envolve a educação dos pais e cuidadores sobre práticas alimentares saudáveis. Isso inclui a promoção do aleitamento materno sempre que possível, a importância da diversificação da dieta da criança e a conscientização sobre alimentos adequados para bebês e crianças pequenas (ROSA, 2014).

2. DIFICULDADES E DESAFIOS DO DESMAME A PARTIR DOS 6 MESES

Existem algumas dificuldades comuns durante o processo de desmame, os bebês podem ser resistentes a experimentar novos alimentos e texturas, preferindo o sabor familiar do leite materno ou fórmula. Eles podem recusar-se a comer ou cuspir a comida oferecida. O sistema digestivo dos bebês ainda está em desenvolvimento, e a introdução de alimentos sólidos podem causar desconforto gastrointestinal, como cólicas, constipação ou diarreia (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2010).

Alguns bebês podem ter cólicas durante o desmame, devido a mudanças na dieta, intolerâncias alimentares, ingestão inadequada de alimentos, alterações na microbiota intestinal, estresse emocional e introdução dos alimentos sólidos. As cólicas são dores abdominais comuns e geralmente são causadas por gases no trato digestivo. A constipação é outra preocupação comum durante o desmame, pois, a transição para alimentos sólidos pode afetar o funcionamento do intestino do bebê, uma maneira de reduzir o desconforto gastrointestinal é introduzir alimentos sólidos de forma gradual. Comece com alimentos simples e de fácil digestão, como cereais para bebês ou purês de frutas e vegetais (MONTEIRO, 2011).

A resistência dos bebês em experimentar novos alimentos e texturas é normal, pois eles estão acostumados com o sabor do leite materno ou fórmula. É importante introduzir alimentos sólidos gradualmente, oferecendo variedade e paciência para que o bebê se acostume com novos sabores e texturas. O desenvolvimento de preferências alimentares específicas é comum entre os bebês. É importante continuar oferecendo uma variedade de alimentos para evitar que o bebê se restrinja a um grupo limitado de alimentos. Embora o desconforto gastrointestinal possa ocorrer durante o desmame, os se adaptam gradualmente a uma dieta sólida e desenvolve um sistema digestivo mais robusto com o tempo (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2010).

Durante o desmame, é possível que o bebê diminua o apetite temporariamente. Isso pode ser preocupante para os pais, mas é geralmente um ajuste normal à nova alimentação. Alguns bebês podem desenvolver preferências alimentares específicas e recusar certos alimentos ou grupos de alimentos. Isso pode limitar a variedade da dieta e dificultar a introdução de uma ampla gama de alimentos saudáveis (ROSA, 2017).

Quando os bebês estão sendo introduzidos a alimentos sólidos, eles podem não estar imediatamente familiarizados com os novos sabores e texturas. A reação inicial pode ser de surpresa ou hesitação, levando a uma diminuição temporária do apetite. À medida que os bebês começam a explorar alimentos sólidos, eles podem estar aprendendo a controlar o que comem e quanto comem. Isso pode resultar em uma diminuição temporária do apetite enquanto eles se ajustam a essa nova autonomia (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021).

O desmame pode envolver uma mudança significativa na rotina de alimentação do bebê, o que pode afetar o apetite. Se a amamentação era uma parte importante da rotina anterior, a transição para alimentos sólidos pode levar a alguma hesitação inicial. Em alguns momentos durante o crescimento, os bebês podem passar por fases em que seu apetite diminui temporariamente. Isso pode ser devido a uma diminuição temporária na taxa de crescimento. É importante não forçar a alimentação nesses momentos e permitir que o bebê siga seus sinais de fome (BRASIL, 2015).

O desmame também pode ser um momento emocionalmente desafiador tanto para os bebês quanto para as mães. Os bebês podem sentir-se inseguros ou ansiosos com a mudança, e as mães podem experimentar sentimento de culpa ou tristeza ao encerrar a amamentação (MELO *et al*, 2014).

O bebê pode sentir ansiedade e insegurança quando a amamentação é interrompida, pois isso representa uma mudança significativa em sua fonte de conforto e segurança. Eles podem se sentir confusos ou chateados com a alteração na rotina de alimentação. Para a mãe, o desmame muitas vezes é acompanhado de sentimentos de perda. O ato de amamentar cria um vínculo especial entre mãe e bebê, e encerrar essa fase pode gerar tristeza e saudade. Por outro lado, algumas mães podem sentir um senso de alívio e liberdade ao desmamar. A amamentação pode ser fisicamente e emocionalmente desgastante, e o desmame pode representar um retorno à independência (LEAO, 2021).

O desmame pode alterar a dinâmica da família, especialmente se a amamentação era um componente significativo da rotina diária. Isso pode gerar sentimentos de adaptação para todos os membros da família. À medida que o bebê deixa de depender exclusivamente do seio materno, ele começa a desenvolver novos vínculos com outras pessoas da família que participam da alimentação. O apoio emocional durante o desmame é fundamental. As mães devem conversar com seus parceiros, familiares ou amigos sobre seus sentimentos e preocupações. Grupos de apoio à amamentação ou grupos de mães também podem ser uma fonte valiosa de suporte (FEITOSA, 2017).

O desmame gradual, em que a amamentação é reduzida progressivamente ao longo do tempo, pode ajudar a aliviar algumas das emoções intensas associadas ao desmame. Isso permite que tanto a mãe quanto o bebê se ajustem lentamente à nova realidade. Lembrando que cada mãe e bebê são únicos, e o desmame é uma experiência pessoal. É importante não apenas reconhecer e validar essas emoções, mas também buscar orientação de profissionais de saúde, como pediatras e psicólogos, quando necessário. O desmame é uma fase de transição que faz parte do processo de crescimento e desenvolvimento do bebê, e é importante que seja enfrentado com compreensão, paciência e apoio mútuo (RAMOS, 2020).

O acompanhamento nutricional durante a fase de desmame é de extrema importância para garantir que o bebê receba os nutrientes necessários para um crescimento saudável e para estabelecer hábitos alimentares adequados desde o sexto mês. É essencial garantir que os alimentos introduzidos forneçam os nutrientes necessários, como vitaminas, minerais, proteínas e carboidratos, para o crescimento e desenvolvimento saudáveis do bebê. A introdução dos alimentos sólidos no desmame é um marco crucial no desenvolvimento do bebê, pois representa uma transição importante na sua nutrição e saúde futura (LELIS, 2012).

Cada bebê é único, e suas necessidades nutricionais podem variar. Um nutricionista pode personalizar a dieta do bebê com base em fatores como idade, peso, saúde e preferências alimentares para garantir que a alimentação seja adequada às necessidades individuais, além de orientar os pais sobre como introduzir alimentos sólidos de forma gradual e apropriada para a idade do bebê. Isso inclui a escolha de alimentos adequados para cada fase do desmame e a monitorização de alergias alimentares (SBP, 2017).

O desmame mal orientado pode aumentar o risco de deficiências nutricionais, como a falta de ferro ou de vitaminas essenciais, é um processo gradual que evolui ao longo do tempo. Ter um nutricionista envolvido no acompanhamento contínuo pode ser valioso, pois esses profissionais podem ajustar a dieta do bebê à medida que o mesmo cresce e suas necessidades nutricionais mudem (SBP, 2017).

3. FASES DA INTRODUÇÃO ALIMENTAR

A introdução alimentar é o processo pelo qual os lactentes começam a receber alimentos sólidos, mas, esses alimentos não substituem completamente o leite materno ou fórmula que ainda são importantes como parte de sua dieta, sendo que o leite materno é recomendado pela OMS (Organização Mundial da Saúde) até os 2 anos de idade. Existem várias fases na introdução alimentar de lactentes (LELIS, 2012).

É importante lembrar que cada criança é diferente e pode progredir em ritmo próprio. Além disso, é fundamental observar os sinais de prontidão do bebê para a introdução alimentar, como a capacidade de se sentar sem apoio, interesse pelos alimentos dos adultos, perda do reflexo de protrusão da língua, entre outros (BRASIL, 2015).

Até os seis meses, o leite materno ou a fórmula infantil continuam sendo a principal fonte de nutrição do lactente. Após o sexto mês os lactentes começam a experimentar novos alimentos, inicialmente em forma de papas ou purês, é introduzida uma variedade de frutas e vegetais amassados ou processados, como banana, maçã, pera, batata-doce, cenoura, abóbora, entre outros (FEITOSA, 2017).

Conforme os bebês se acostumam com esses novos alimentos, a consistência dos alimentos passa de purês para pequenos pedaços macios ou alimentos amassados com mais textura. O bebê começa a desenvolver habilidades de mastigação e coordenação motora. Alimentos como feijão, lentilha, carne moída ou desfiada e iogurte são introduzidos (LEÃO, 2021).

Geralmente após o oitavo ou decimo mês, com mais dentes, o lactente é capaz de comer alimentos em pedaços pequenos e macios. A oferta de alimentos com textura mais variada é ampliada, incluindo legumes cozidos, frutas picadas, peixe bem cozido, ovos e queijo cottage. O leite materno ou a fórmula infantil

continuam sendo importantes, mas a criança também pode começar a beber água em pequenas quantidades (RAMOS, 2020).

Introduzir diferentes grupos de alimentos ajuda a diversificar a dieta do bebê, proporcionando uma variedade de sabores, texturas e nutrientes. Isso pode contribuir para a formação de hábitos alimentares saudáveis a longo prazo. A introdução de vegetais, frutas e carnes com pedaços maiores e consistências mais firmes permite que o bebê desenvolva habilidades motoras, como a mastigação e a coordenação da língua e da mandíbula (YASSINE, 2020).

É importante certificar que os alimentos estejam adequadamente preparados e cozidos para evitar engasgos ou riscos de asfixia. Evitar adicionar açúcar ou sal aos alimentos do bebê, pois, não precisam desses ingredientes em suas dietas e a exposição excessiva a eles pode levar a preferências alimentares não saudáveis, além de problemas futuros na saúde (YASSINE, 2020).

Os bebês podem ter alergias de alguns alimentos e nesse período que os pais precisam de suporte de um nutricionista para auxiliá-los quanto a janela imunológica. A ideia por trás é que a exposição precoce a alimentos alergênicos como, por exemplo, ovo, frutos do mar, leite de vaca e amendoim que podem promover a intolerância imunológica, ajudando o sistema imunológico a reconhecer esses alimentos como seguros e não desencadear respostas alérgicas exageradas (ASBAI, 2017).

A janela imunológica na introdução alimentar é um conceito que se refere a um período de tempo crítico durante o qual a introdução de certos alimentos no sistema digestivo de um bebê pode ajudar a prevenir alergias alimentares futuras. Esta teoria sugere que a exposição precoce a alimentos potencialmente alergênicos pode ajudar a educar o sistema imunológico do bebê e torná-lo menos propenso a desenvolver alergias a esses alimentos (PEREIRA, 2021).

A decisão de introduzir alimentos alergênicos na dieta do bebê deve ser baseada em orientações médicas e nutricionais. Algumas crianças podem ser mais propensas a alergias alimentares devido a fatores genéticos ou histórico familiar, e a introdução desses alimentos deve ser cuidadosamente monitorada. Quando se introduzem alimentos alergênicos, é recomendável fazê-lo de forma gradual e em pequenas quantidades, observando atentamente qualquer reação alérgica. É fundamental observar atentamente o bebê após a introdução de alimentos

alergênicos. Sinais de alergia podem incluir erupções cutâneas, inchaço, dificuldade respiratória ou outros sintomas (PEREIRA, 2021).

Por outro lado, oferecer todos os tipos de alimentos pode ajudar nas condições motoras das crianças, levando em consideração que irá sentir todos os tipos de texturas com as mãos. O desenvolvimento das habilidades motoras é uma parte significativa do processo de introdução alimentar. À medida que o bebê começa a explorar e interagir com alimentos sólidos, suas habilidades motoras desempenham um papel crucial (ALMEIDA, 2020).

No início, a introdução de alimentos sólidos permite que o bebê comece a desenvolver habilidades de mastigação. Isso pode golpear os alimentos com as gengivas antes de aprender a mastigar de forma mais eficaz. Isso fortalece os músculos da boca e prepara o bebê para a mastigação adequada no futuro. A coordenação entre a língua e a mandíbula é fundamental para a manipulação de alimentos na boca. Conforme o bebê experimenta diferentes texturas e consistências, ele aprimora essa coordenação (ASBAI, 2017).

A introdução alimentar muitas vezes coincide com o desenvolvimento da habilidade de sentar-se com apoio. Isso é essencial, pois permite que o bebê participe de refeições familiares e explore alimentos com mais independência. À medida que as habilidades motoras grossas se desenvolvem, o bebê aprende a pegar alimentos com os dedos, fortalecendo a destreza manual, conforme o bebê se torna mais habilidoso em pegar alimentos e levá-los à boca, ele começa a desenvolver a capacidade de alimentar-se de forma mais independente. Isso é um marco importante na promoção da independência e autoconfiança da criança (SILVA, 2020).

A transição para a alimentação da família e é uma fase significativa na introdução alimentar de um bebê. Ela marca a mudança de uma dieta exclusivamente composta por alimentos para bebês para uma dieta que inclui alimentos consumidos pela família. Essa transição geralmente ocorre por volta dos 12 meses, mas a idade exata pode variar de acordo com o desenvolvimento do bebê e as preferências familiares. Com a alimentação da família, o bebê é exposto a uma ampla gama ainda maior de sabores e texturas, isso é importante para desenvolver seu paladar e incentivar a aceitação de diferentes tipos de alimentos (SOUZA, 2022).

A alimentação da família ajuda o bebê a desenvolver habilidades de alimentação mais avançadas, como usar talheres e beber de copos. Essa transição promove a interação familiar durante as refeições. Comer em família é uma oportunidade valiosa para fortalecer os laços familiares e modelar comportamentos alimentares saudáveis. Embora a alimentação da família seja uma etapa empolgante, é importante adaptar os alimentos para atender às necessidades do bebê. Isso pode incluir o corte de alimentos em pedaços adequados e cozinhar bem os alimentos para evitar o risco de engasgamento (ALMEIDA, 2020).

É essencial garantir que o bebê ainda receba uma nutrição adequada. Os pais devem assegurar que a dieta do bebê seja equilibrada, fornecendo nutrientes essenciais para o crescimento e desenvolvimento. É comum que bebês tenham preferências alimentares e possam ser seletivos em relação aos alimentos. Os pais devem ser pacientes e encorajar o bebê a experimentar novos alimentos, pois, a aceitação de novos alimentos pode levar tempo (SANTOS, 2023).

A transição para a alimentação da família é um marco emocionante no desenvolvimento do bebê, à medida que ele se torna cada vez mais integrado às refeições familiares. Ela é uma oportunidade para promover uma relação saudável com a comida e incentivar hábitos alimentares positivos desde cedo. Acompanhar o bebê nesse processo, fornecendo uma variedade de alimentos saudáveis e criando um ambiente de alimentação positivo, é fundamental para seu crescimento e desenvolvimento saudáveis. É importante os pais lembrarem que eles são os maiores exemplos em todos os sentidos para os filhos e esse exemplo deve começar pela alimentação (SANTOS, 2023).

4 A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL NA INTRODUÇÃO ALIMENTAR

O acompanhamento nutricional na introdução alimentar é de extrema importância para garantir que as necessidades nutricionais adequadas sejam atendidas durante essa fase crucial do desenvolvimento infantil. A introdução alimentar refere-se ao período em que o bebê começa a receber alimentos sólidos além do leite materno ou fórmula (FEITOSA, 2017).

Durante esse período, o bebê passa por uma transição de uma dieta exclusivamente líquida para alimentos sólidos. É essencial garantir que os alimentos introduzidos forneçam os nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento adequados, como proteínas, vitaminas, minerais e gorduras saudáveis. Um nutricionista pode ajudar a criar um plano alimentar equilibrado e adaptado às necessidades individuais do bebê, a fim de prevenir deficiências de nutrientes essenciais, como ferro, cálcio, vitamina D e vitamina B12 (BRASIL, 2010).

O nutricionista pode fornecer orientações específicas sobre a introdução gradual de alimentos alergênicos, como ovos, amendoim, peixe e trigo, reduzindo o risco de alergias, pois, a introdução de alimentos sólidos alergênicos pode aumentar o risco de desenvolvimento de alergias alimentares em algumas crianças. Além disso, se houver suspeita de intolerância alimentar, um nutricionista pode ajudar a identificar os alimentos problemáticos e fornecer opções alternativas adequadas (FANGUPO, 2016).

A introdução alimentar é uma fase crucial para estabelecer hábitos alimentares saudáveis desde a infância. O nutricionista pode ajudar os pais a oferecer uma variedade de alimentos nutritivos e incentivar a aceitação de diferentes sabores, texturas e grupos alimentares. Isso pode contribuir para a formação de uma base sólida para uma alimentação saudável ao longo da vida (RAMOS, 2020).

Durante a introdução alimentar, é importante monitorar o crescimento e desenvolvimento da criança para garantir que ela esteja progredindo adequadamente. O nutricionista pode avaliar o ganho de peso, a altura, a circunferência da cabeça e outros parâmetros de crescimento para garantir que o bebê esteja se desenvolvendo de maneira saudável (BRASIL, 2015).

As recomendações nutricionais podem variar de acordo com a idade, o desenvolvimento individual e eventuais condições de saúde. Portanto, consultar um nutricionista especializado em nutrição infantil é fundamental para garantir que o processo de introdução alimentar seja feito de forma segura, saudável e adequada às necessidades nutricionais específicas do bebê (FEITOSA, 2017).

Cada criança é única, e as necessidades nutricionais podem variar significativamente. O nutricionista pode levar em consideração fatores como idade, peso, histórico de saúde, alergias alimentares, hábitos culturais e religiosos, condições financeiras e preferências pessoais ao fornecer orientações sobre a introdução alimentar. O nutricionista pode recomendar a ordem de introdução de

alimentos sólidos com base nas necessidades específicas da criança, além de ajudar os pais a entender quando é apropriado começar a complementar a alimentação do bebê com alimentos sólidos, enquanto ainda mantêm a amamentação ou a fórmula como fonte principal de nutrição (ALMEIDA, 2020).

Se a criança tiver restrições alimentares ou demonstrar preferências alimentares específicas, o nutricionista pode orientar os pais sobre como adaptar a introdução alimentar de acordo com essas considerações e pode fornecer orientações em várias consultas ao longo do processo de introdução alimentar, ajustando as recomendações à medida que a criança cresce e suas necessidades mudam (LEÃO, 2021).

A orientação personalizada é essencial para garantir que a introdução alimentar seja feita de forma segura e saudável para cada criança, ajudando a estabelecer uma base sólida para hábitos alimentares saudáveis ao longo da vida. Portanto, a contribuição do nutricionista nesse aspecto é de grande importância para a saúde e o bem-estar das crianças (LEÃO, 2021).

O nutricionista pode ajudar os pais a identificar os nutrientes essenciais que são vitais para o crescimento e desenvolvimento saudável da criança, como ferro, cálcio, proteínas, vitaminas e minerais. O profissional pode aconselhar os pais sobre quais alimentos são mais adequados para fornecer esses nutrientes, incluindo opções como frutas, legumes, grãos integrais, proteínas magras e produtos lácteos (ou alternativas para crianças com intolerância à lactose) e pode orientar sobre a introdução de alimentos sólidos ricos em ferro, como cereais fortificados, carnes magras ou fontes vegetarianas de ferro, dependendo das necessidades individuais da criança (YASSINE, 2020).

Além de recomendar quais alimentos introduzir, o nutricionista pode fornecer informações sobre o tamanho das porções apropriadas e a consistência dos alimentos, levando em consideração a idade e a capacidade de mastigação do bebê. Pode também alertar sobre alimentos que não são seguros para bebês e crianças pequenas, como mel (devido ao risco de botulismo), alimentos de alto risco de engasgo e alimentos com alto teor de açúcar ou sódio. Outro ponto interessante desse acompanhamento é que o profissional pode ajudar a prevenir deficiências nutricionais, monitorando o consumo de nutrientes essenciais e fazendo ajustes na dieta, se necessário, em casos de prematuridade, baixo peso ao nascer ou outras

condições médicas, o nutricionista pode adaptar as orientações alimentares para atender às necessidades específicas dessas crianças (PEREIRA, 2021).

A educação alimentar dos pais e da família desempenha um papel crucial na introdução alimentar de seus filhos. O nutricionista não só orienta a alimentação da criança, mas também desempenha um papel fundamental na educação dos pais, fornecendo informações e apoio que são essenciais para garantir que a introdução alimentar seja feita de maneira adequada. Muitos pais podem não estar cientes da relevância da introdução alimentar e de como ela afeta o desenvolvimento de seus filhos. O ideal é explicar por que é fundamental introduzir alimentos sólidos em um determinado momento e como isso contribui para o crescimento e desenvolvimento saudável da criança (SANTOS, 2023).

Os pais muitas vezes não sabem como reconhecer os sinais de prontidão para a introdução alimentar em seus filhos, como a capacidade de sentar, interesse em alimentos e perda do reflexo de empurrar a língua, a introdução alimentar pode ser um período desafiador para os pais, com crianças expressando preferências e resistência a novos alimentos. O nutricionista pode oferecer estratégias para lidar com esses desafios, incentivando uma abordagem positiva e lúdica para a alimentação, além de fornecer orientações sobre como preparar alimentos de maneira segura para evitar contaminação e riscos à saúde, isso inclui informações sobre higiene, armazenamento adequado de alimentos e prevenção de alergias (PEREIRA, 2021).

Cada criança é única, e seus gostos e desgostos alimentares podem variar. Os pais desempenham um papel fundamental como modelos de comportamento alimentar para seus filhos. É destacar a importância de os pais mostrarem hábitos alimentares saudáveis, pois as crianças frequentemente imitam o que veem. A educação dos pais pelo nutricionista não apenas apoia a alimentação adequada da criança, mas também capacita os pais a desempenharem um papel ativo na promoção de hábitos alimentares saudáveis e no desenvolvimento de uma relação positiva com a comida desde a infância. Isso pode ter um impacto duradouro na saúde e no bem-estar da criança ao longo de sua vida (BRASIL, 2010).

O nutricionista com especialização em materno infantil é o profissional qualificado, capacitado e com embasamento científico para auxiliar na introdução alimentar do bebê e orientar quando, como é a forma mais adequada de iniciar a alimentação complementar. Esse profissional desempenha um papel crucial no

processo de desmame introdução alimentar, oferecendo suporte especializado para garantir que a transição para alimentos sólidos seja feita de maneira saudável, segura e adaptada às necessidades específicas de cada criança (SANTOS, 2023).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O planejamento e acompanhamento nutricional durante o desmame e a introdução alimentar é crucial para garantir o crescimento e desenvolvimento saudáveis das crianças nos primeiros anos de vida. O aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses é amplamente recomendado, proporcionando benefícios nutricionais e imunológicos essenciais. À medida que a criança cresce, a introdução gradual de alimentos complementares é necessária para atender às crescentes demandas nutricionais.

Importante respeitar as limitações fisiológicas do organismo dos lactentes é fundamental, evitando a introdução inadequada de alimentos que possa prejudicar a saúde da criança. A introdução precoce ou tardia de alimentos deve ser evitada, pois pode acarretar riscos à saúde e ao desenvolvimento.

Além disso, o acompanhamento nutricional desempenha um papel fundamental, não apenas na avaliação das necessidades nutricionais da criança, mas também na orientação dos pais e cuidadores sobre práticas alimentares adequadas. A educação nutricional para os pais ou cuidadores sobre a importância do aleitamento materno, a diversificação da dieta e a escolha de alimentos adequados é essencial para o estabelecimento de hábitos saudáveis desde cedo, prevenindo problemas de saúde a longo prazo.

Assim, o acompanhamento nutricional na fase de desmame e introdução alimentar é um investimento na saúde e no bem-estar das crianças, garantindo um crescimento saudável e prevenindo doenças futuras. É uma responsabilidade compartilhada entre pais, cuidadores e profissionais de saúde visando o melhor interesse da criança.

Os objetivos da pesquisa foram alcançadas, as hipóteses foram confirmadas e o problema respondido.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, A. P. F. *et al.* **Segurança alimentar e apresentação dos cortes dos alimentos na abordagem de introdução alimentar baby led weaning.** Revista Sítio Novo (Instituto Federal de Tocantins), vol. 5, nº 1, Palmas - TO, 2020. p. 159-170.
- ALVES, J.S.; OLIVEIRA, M.I.C.; RITO, R.V.V.F.; **Orientações sobre amamentação na atenção básica de saúde e associação com o aleitamento materno exclusivo.** Ciência saúde coletiva. 2018.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ALERGIA E IMUNOLOGIA – ASBAI. **Informações ao público: alergia alimentar** – perguntas e respostas. São Paulo: ASBAI, 2017.
- BRASIL. **Saúde da criança: Aleitamento Materno e Alimentação Complementar.** Ministério da Saúde: Cadernos de Atenção Básica. n. 23, 2. ed. Brasília-DF, 2015.
- _____. Ministério da Saúde. **Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para menores de dois anos: um guia para o profissional da saúde na atenção básica.** Brasília: Ministério da Saúde, 2010.
- _____. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos.** Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2021.
- FANGUPO, L. J.; HEATH, A. L. M. **A Baby-Led Approach to Eating Solids and Risk of Choking.** American Academy of Pediatrics. 2016.
- FEITOSA, V. F.; NASCIMENTO, A. E.; RAMOS, A. T. C.; SILVA, J. A. **Análise da alimentação complementar no bebê a partir dos 6 meses de idade.** v. 14, n. 25. Revista Eletrônica de Extensão – Extensio, 2017.
- FREIRE L. N. C.; LIMA V. S.; FREITAS F. M. N. O.; **A importância da introdução alimentar para o desenvolvimento infantil.** Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação. www.periodicorease.pro.br, 18 jul. 2023.
- GIESTA, J. M. *et al.* **Fatores associados à introdução precoce de alimentos ultraprocessados na alimentação de crianças menores de dois anos.** Revista Ciência & Saúde Coletiva, vol. 24, nº 7, Porto Alegre - RS, 2019. p. 2387-2397.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** Atlas - 4. ed. - São Paulo, 2010.
- LELIS, L.S.C. **Aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade: avanços e desafios.** 2012. 43 p. Monografia (Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família). Universidade Federal de Minas Gerais, Conselheiro Lafaiete, 2012.
- LEÃO, B. R., *et al.* **Introdução alimentar: um olhar importante para o Desenvolvimento infantil.** Runa, 2021.

LIMA, A. DE O.; MENEGHIN, I. F.; WICHOSKI, C. **Fatores determinantes para o desmame precoce**. Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa, v. 38, n. especial, p. 229–249, 30 ago. 2022.

MARTINS, M, M.; HAACK, A. **Conhecimentos maternos**: influência na introdução da alimentação complementar. Comunicação em Ciências da Saúde, v. 23, n. 3. Brasília, 2012. p. 263-270.

MELO, N. K. L. et al. **Aspectos influenciadores da introdução alimentar infantil**. Revista Distúrbios da Comunicação, vol. 33, nº 1, p. 14-24. São Paulo - SP, 2021

MONTEIRO. J. C. S., *et al.* **O ALEITAMENTO MATERNO ENQUANTO UMA PRÁTICA CONSTRUÍDA**: reflexões acerca da evolução histórica da amamentação e desmame precoce no Brasil. Invest Educ Enferm. 2011.

PAULA D. O. *et al.* **Relação entre o aleitamento materno exclusivo nos seis primeiros meses e a prevenção da obesidade infantil**. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 13, n. 4, 20 abr. 2021. p. 1-7.

PEREIRA, L. E. A. **Janela imunológica e a introdução de alimentos potencialmente alergênicos: uma revisão integrativa**. / Layla Eduarda Araújo Pereira. - Cuité, 2021.

RAMOS, K. L. G. C.; MEDEIROS, T. A.; NEUMANN, K. R. S. **Impacto do método BLW (Baby-Led Weaning) na alimentação complementar dos bebês**: uma revisão integrativa. v. 1. Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro. Teófilo Otoni - MG, 2020.

ROSA, J. B. S.; DELGADO, S. E. **Conhecimento de puérperas sobre amamentação e introdução alimentar**. v. 30, n. 4, Revista Brasileira em Promoção da Saúde. 2017.

SANTOS, J.; COELHO, T. A.; SILVA, R. **Fatores que interferem na formação do hábito alimentar saudável na infância: uma revisão bibliográfica**. Revista Científica do UBM, n. 48, p. 80-94, 3 jan. 2023.

SILVA, B. C., PINHEIRO, A. C. **Importância da Intervenção Educativa sobre Aleitamento Materno**. Acervo de Recursos Educacionais em Saúde (ARES) – UNASUS. p.1-16, 2020

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Guia prático de atualização: alimentação complementar e o método BLW (Baby-led Weaning)**, São Paulo: SBP; 2017.

SOUZA, B. V. B.; SILVA, E. S.; SILVA, R. G.; SILVA, Y. G. G. **A importância da introdução alimentar orientada na prevenção da obesidade infantil: Um estudo de revisão**, CENTRO UNIVERSITÁRIO DOS GUARARAPES, Jabotão dos Guararapes, 2022.

YASSINE, Y. I. ORDOÑEZ, A. M. SOUZA, I. F. de. **A influência do comportamento alimentar familiar na primeira infância: Uma revisão integrativa.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 05. ed. 11, v. 20, 2020. p. 43-63.