

Você sabe da...

IMPORTÂNCIA DOS PRIMEIROS 1000 DIAS DE VIDA

para a saúde da criança?



Gestação + 1º ano + 2º ano
270 dias + 365 dias + 365 dias



AUTORES:

Ana Lúcia Vollú

Phylmarlia Anika Lyttle

Emily Feitosa Rêgo

Laura Guimarães Primo

Andréa Fonseca-Gonçalves

Arte e diagramação: Ana Lúcia Vollú,
Phylmarlia Anika Lyttle , Emily Feitosa Rêgo e
Rayza Rodrigues Barboza

Imagens e ilustrações:
CANVA® GOOGLE®

Veiculação: Digital



OrSa
Odontopediatria - UFRJ



Você sabe da...

IMPORTÂNCIA DOS PRIMEIROS 1000 DIAS DE VIDA

para a saúde da criança?

Ficha catalográfica

Você sabe da importância dos primeiros 1000 dias de vida para a saúde da criança? [recurso eletrônico] / Ana Lúcia Vollú... [et al.]. – Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro, Odontopediatria (UFRJ), 2021.

25 p.: il

Inclui referências e link interativo.

Formato: Livro Digital

ISBN 978-65-00-36465-1 (recurso eletrônico)

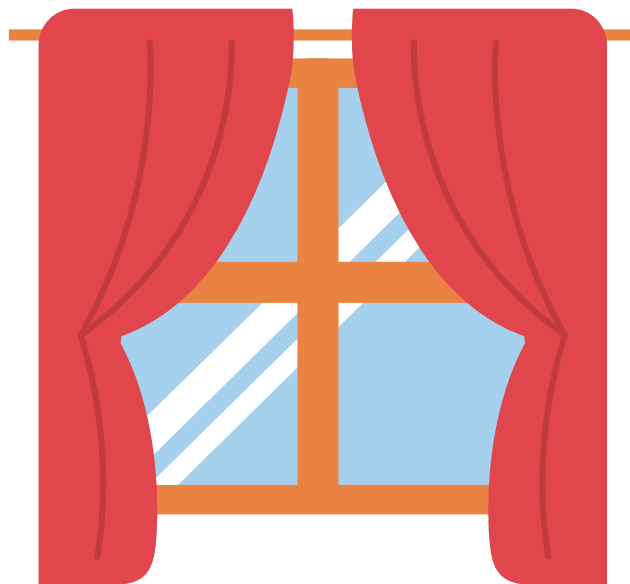
1. Odontopediatria. 2. Saúde Bucal. 3. Saúde Materno-Infantil. 4. Nutrição Pré-Natal. 5. Aleitamento Materno. 6. Nutrição Infantil. I. Universidade Federal do Rio de Janeiro, CLIBIN, ORSA, PPGO, PPGN. II. Título.

CDD 617.645



Os primeiros 1000 dias de vida
(270 dias da gestação + 365 dias do primeiro
ano de vida + 365 dias do segundo ano de vida)
são muito importantes para o crescimento e
desenvolvimento infantil!

Por isso é conhecido
como uma "janela de oportunidades".



Já que é uma época favorável para estabelecer **hábitos SAUDÁVEIS** cujos benefícios podem durar por toda a vida e influenciar **POSITIVAMENTE** a saúde bucal e geral da criança.



Alimentação



Hábitos

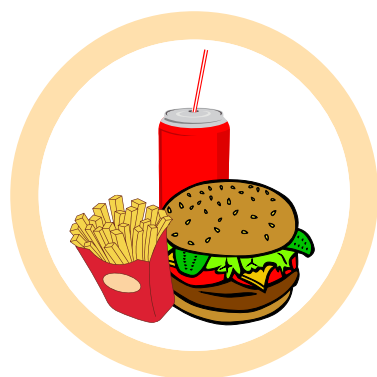


**Atividade
física**

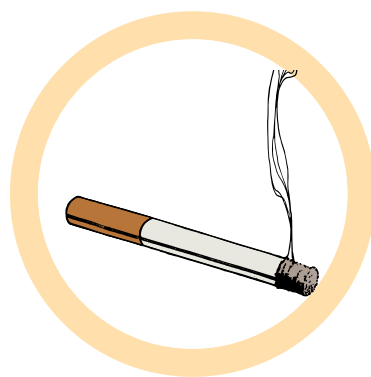


ATENÇÃO!!

Da mesma forma, **hábitos** e atitudes da mãe, da família ou da criança, que **NÃO** sejam **SAUDÁVEIS**, como escolhas de alimentos inadequados, fumar e beber álcool, poderão influenciar **NEGATIVAMENTE** a saúde da criança por toda a sua vida.



**Alimentação
não saudável**



Fumo



Álcool





ENTÃO...

...dependendo se são ou não saudáveis, os hábitos e atitudes adquiridos nos primeiros 1000 dias de vida...

terão impacto nos indicadores de SAÚDE ou de DOENÇA da criança ao longo de toda a sua vida.



OrSa

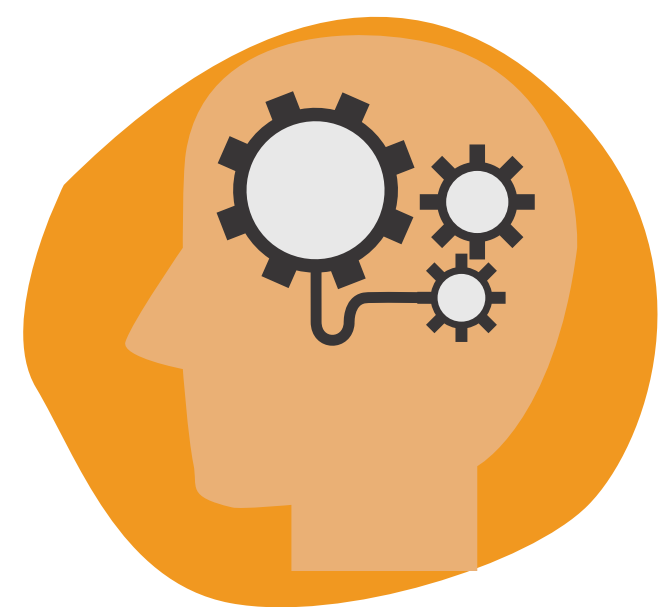
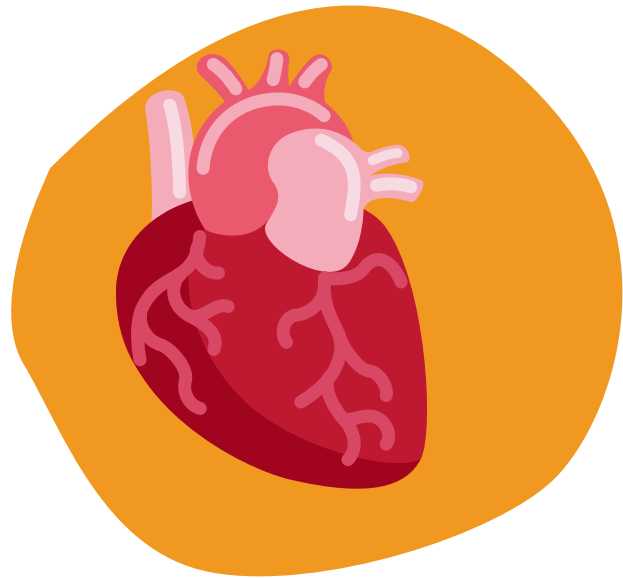
Odontopediatria - UFRJ





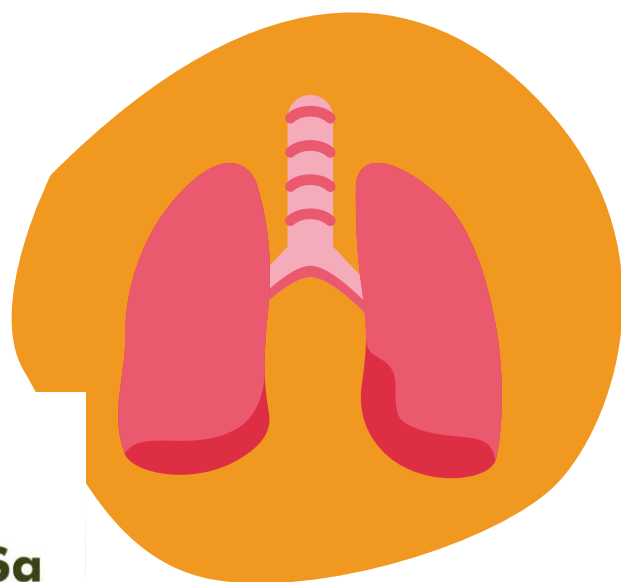
Neste período, o cérebro da criança apresenta o crescimento mais rápido . Para atingir o pleno potencial de desenvolvimento , o ambiente em que ela vive tem que ser o mais saudável possível e estimular atitudes e hábitos positivos.





Além do cérebro, os órgãos e as estruturas da criança estão em formação e desenvolvimento desde a gestação.

Sendo assim, receberão influência direta das atitudes e dos hábitos que a mamãe tiver consigo e com a criança.



**VOCÊ SABIA QUE OS DENTES DE LEITE
COMEÇAM A SE FORMAR
AINDA DENTRO DA BARRIGA DA MAMÃE?**



**Má alimentação e uso de remédio sem
prescrição médica...**



**...PODEM CAUSAR DANOS NOS
DENTINHOS DA CRIANÇA AINDA
DENTRO DA BARRIGA.**



ENTÃO VAMOS FICAR ATENTOS!

Foco na dieta saudável, no estímulo e no cuidado adequados!

Mantenha o acompanhamento médico e odontológico (dentista) regularmente.

Agora, vamos falar um pouco de alguns hábitos e atitudes saudáveis importantes para esse período da gestação até os primeiros dois anos.





Vida Pré-Natal



Você sabia que

ALÉM DO PRÉ-NATAL MÉDICO, A GESTANTE DEVE FAZER ACOMPANHAMENTO COM UM NUTRICIONISTA E COM UM DENTISTA ?

O DENTISTA VAI REALIZAR O PRÉ-NATAL ODONTOLÓGICO.



Com essas atitudes, provavelmente a gestação transcorrerá muito bem, pois a saúde geral e bucal, bem como a dieta da gestante, estão sendo acompanhadas.

OrSa

Odontopediatria - UFRJ



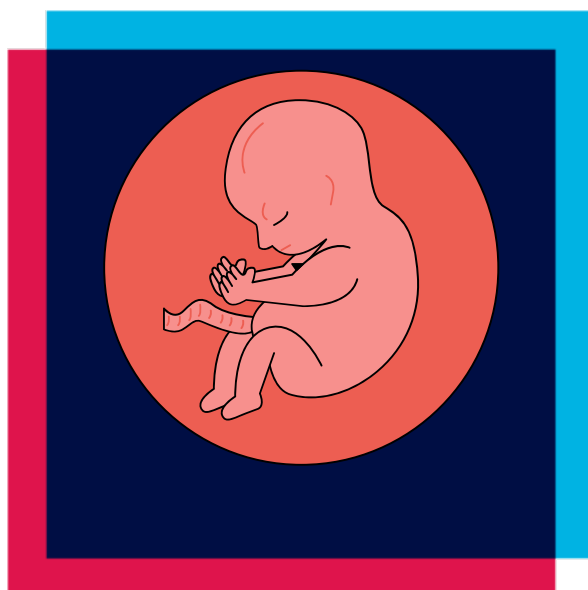


Vida Pré-Natal



Consequências da higiene bucal deficiente durante a gravidez:

É comum que, durante a gravidez, devido às alterações hormonais, a mãe venha a apresentar inflamação gengival associada à má higiene bucal.



Este quadro pode aumentar o risco de **PARTO PREMATURO**, **BAIXO PESO** do bebê ao **NASCER** e **PRÉ-ECLÂMPSIA***.





Vida Pré-Natal



É importante que a mamãe mantenha BOA HIGIENE BUCAL escovando diariamente os dentes e língua, além de usar o fio dental, a fim de evitar possíveis complicações associadas a uma má higiene bucal.

LEMBREM-SE!

A consulta da gestante com o dentista é importante para manter a SAÚDE BUCAL!

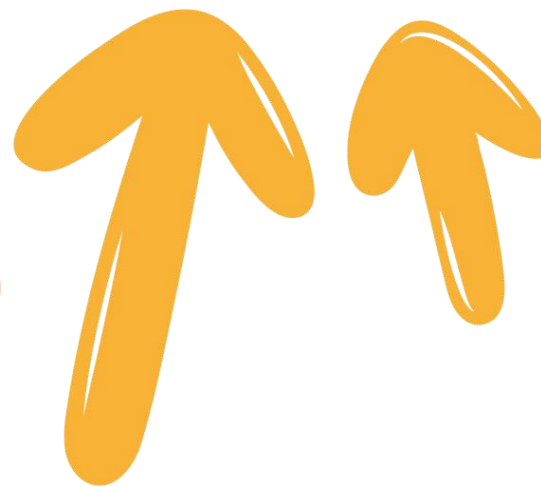


Após o Nascimento

A primeira visita do bebê ao odontopediatra (dentista para crianças) deve acontecer quando o primeiro dentinho nascer ou até o primeiro ano de vida.

Para que?

Para que o odontopediatra faça a avaliação das necessidades da criança, oriente os responsáveis sobre o papel da família na saúde bucal da criança e para que a criança se acostume com as consultas.



Aleitamento materno

Mamães, vocês sabiam...

...que o leite materno é o melhor alimento que você pode dar ao seu filho?

... que todo leite materno é adequado e que não existe leite fraco?

...que a amamentação faz bem à saúde da criança e da mulher?

...que o movimento feito pelo bebê durante a amamentação estimula o desenvolvimento das arcadas dentárias e ajuda na respiração correta pelo nariz?

E MAIS...

A Organização Mundial da Saúde recomenda que toda criança seja amamentada na primeira hora de vida e por dois anos ou mais.

Nos primeiros 6 meses, a recomendação é que o bebê receba somente leite materno pois o mesmo contém tudo que a criança precisa, inclusive água.



OrSa
Odontopediatria - UFRJ



Higiene Bucal



**Mães, pais e responsáveis!
É muito importante iniciar e
estabelecer uma rotina de
cuidados de higiene bucal
do seu filho.**

**Não é necessário limpar a boca ou gengiva
do bebê que ainda não tem dentes.**

**A escovação deve ter início assim que o
primeiro dente de leite aparecer na boca!**



**Deve -se usar pasta com flúor na concentração de
1000-1500ppm* e na quantidade correta para cada idade.**

*ppm = partes por milhão



**Essa informação está disponível nos
rótulos dos tubos de pasta de dentes.**

OrSa
Odontopediatria - UFRJ



Higiene Bucal

QUANTIDADE segura de pasta de dente com flúor



Até 4 anos

**Correspondente a um
grão de arroz cru**



Acima de 4 anos

**Correspondente a um
grão de ervilha**



**Bebês que só têm os dentinhos da
frente devem usar a quantidade
correspondente a meio (1/2)
grão de arroz cru.**



Dieta e Saúde



Evite consumir alimentos ricos em açúcar durante a gestação!

Não ofereça alimentos ricos em açúcar para a criança!

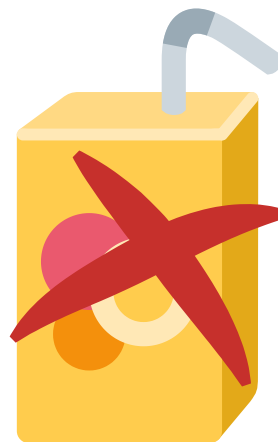
A adição de açúcar estimula o paladar mais receptivo ao sabor doce, influenciando as opções alimentares futuras, além de aumentar o risco de desenvolver lesões de cárie e outras doenças, como diabetes e obesidade.



OrSa
Odontopediatria - UFRJ



Dieta e saúde

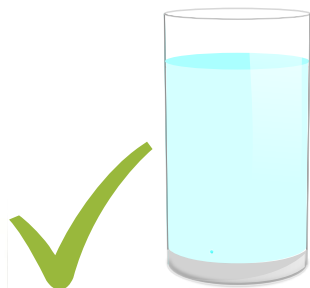


**NÃO É RECOMENDADO O CONSUMO DE AÇÚCAR
ANTES DO SEGUNDO ANO DE VIDA!**

E, mesmo após esta idade, o consumo deve ser evitado!

**É importante que a criança tenha uma dieta
balanceada, rica em nutrientes.**

**Isso é fundamental para o seu desenvolvimento
geral e formação dos ossos e dentes.**



OrSa
Odontopediatria - UFRJ





**Mamães, papais e responsáveis,
ATENÇÃO!**



EVITEM...

**Oferecer alimentos
com alto teor de
açúcar como bolos,
biscoitos, bebidas
açucaradas e doces!**



Mamães, papais e responsáveis, ATENÇÃO!



ESCOVEM juntos!

Tornem o momento da escovação, uma rotina familiar. Sempre incentivem a importância de escovarem os dentes depois das refeições e antes de dormir!



Vocês são os super-heróis do seu filho! Sejam um bom exemplo!

É importante que a criança viva em um ambiente saudável.

Normalmente as crianças repetirão as práticas/exemplos de seus pais/responsáveis.

Para saber mais e aprender dicas sobre nutrição saudável, acesse nosso Ebook

"NUTRIÇÃO NOS PRIMEIROS MIL DIAS DE VIDA".

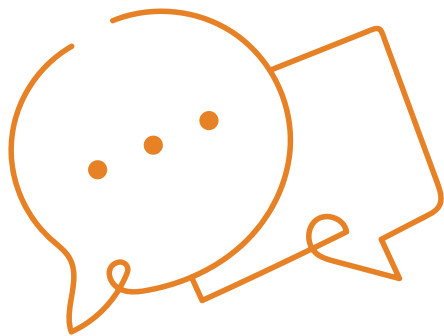


Clique no link para ser direcionado.



REFERÊNCIAS





Fale conosco

@orsa.ufrj

@ppgoufrj

@lauraprimo10

@dra.analuciavollu

@fonsecagoncalvesa

@odontopediatriaufrj



Instagram



OrSa
Odontopediatria - UFRJ

