



## AMAMENTAÇÃO E INTRODUÇÃO DA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR

Ana Carolina Albuquerque Mariano da Silva<sup>1</sup>  
Carla Karina Lemke Moreira<sup>1</sup>  
Cristiane Ferreira Lopse Costa<sup>1</sup>  
Ediele Aparecida da Silva<sup>1</sup>  
Maria Cicera Freitas Andrade<sup>1</sup>  
Francieli Carniel<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Enfermagem do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná (Ceulji/Ulbra). E-mail: albuquerquecarolina@gmail.com.

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Enfermagem do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná (Ceulji/Ulbra). E-mail: carla\_lemke@hotmail.com.

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Enfermagem do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná (Ceulji/Ulbra). E-mail: crislopose@outlook.com.

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Enfermagem do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná (Ceulji/Ulbra). E-mail: edieli\_aparecida@hotmail.com.

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Enfermagem do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná (Ceulji/Ulbra). E-mail: mariacicera\_vp@gmail.com.

<sup>2</sup> Professor e orientador, CEULJI/ULBRA. E-mail: franci.carniel@gmail.com

**Palavras-chave:** Amamentação, Alimentação Complementar, Desenvolvimento Sustentável. **Introdução:** O leite materno é sem dúvida o melhor alimento nos primeiros meses de vida, tendo como principais benefícios a proteção das vias respiratórias e do trato gastrointestinal contra doenças infecciosas, ganho de peso adequado, é totalmente limpo e proporciona um aumento considerável nas defesas imunológicas, é adaptado ao metabolismo da criança, e estimula o vínculo entre mãe e filho. A introdução de alimentos complementares deve ser iniciada aos seis meses de vida, de forma gradativa. Essa introdução alimentar não deve ser feita precocemente, pois ela pode interferir na absorção dos nutrientes da amamentação materna. **Objetivo:** Apresentar uma revisão sobre as evidências que embasam as recomendações atuais da alimentação complementar de crianças em aleitamento materno. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo de revisão literária, foram pesquisadas palavras chaves na base de dados SCIELO, *BVSMS SAÚDE*, *LILACS*, Revista e jornal de pediatria, onde foram encontrados 10 artigos com palavras chaves: amamentação, alimentação complementar, desenvolvimento sustentável do recém-nascido, em português, na íntegra. No qual foram levantados os artigos publicados no período de 2004 à 2017. **Resultados e discussão:** Ao analisar as publicações, verificou-se que 75% são artigos científicos, e 25% são compostos por outras fontes. O leite materno é inquestionavelmente o melhor alimento nos primeiros meses de vida de um recém-nascido incluindo diversos benefícios. O início da alimentação complementar precocemente, antes do sexto mês de vida aumenta o risco e a frequência de infecções gastrointestinais e reações alérgicas, devido à diminuição dos fatores protetores do leite materno, mas se essa introdução for tardia pode também prejudicar o crescimento da criança. Uma alimentação complementar adequada compreende alimentos ricos em energia e micronutrientes (particularmente ferro, zinco, cálcio, vitamina A, vitamina C e folatos), sem contaminação (isentos de germes patogênicos, toxinas ou produtos químicos prejudiciais), sem muito sal ou condimentos, de fácil consumo e boa aceitação pela criança, em quantidade apropriada, fáceis de preparar a partir dos alimentos da família e com custo aceitável para a maioria das mesmas. **Conclusão:** Sob o ponto de vista nutricional, a introdução precoce dos alimentos complementares pode ser desvantajosa, pois estes, além de substituírem parte do leite materno, mesmo quando a frequência da amamentação é mantida, muitas vezes são nutricionalmente inferiores ao leite materno por exemplo, no caso de alimentos muito diluídos. A amamentação é uma forma muito especial de comunicação entre a mãe e o bebê, onde desde muito cedo a criança aprende a se comunicar com afeto e confiança.

BRASIL; Dominguez das NEVES, CS, LOPEZ. **Introdução de alimentos complementares em lactentes**, Belém-Pará, 2012

SCHINCAGLIA, Oliveira, SOUZA, Martins. **Práticas alimentares e fatores associados à introdução precoce da alimentação complementar entre crianças menores de seis meses**, Goiânia. Rev. Epidemiologia e Serviços de Saúde 2015; 24(3):465-474

FEBRASGO. **Manual do aleitamento materno**, 2015