

# A Importância da Alimentação Adequada no Primeiro Ano de Vida

MÁRCIA PARDO RATIS

*Acadêmica de Nutrição | Centro Universitário UNINORTE/ SER Educacional  
Manaus, Estado do Amazonas, Brasil*

VALÉRIA PEREIRA FURCHI

*Docente do bacharelado de Nutrição | UNINORTE /SER Educacional  
Manaus, Amazonas, Brasil*

## Resumo

*O aleitamento materno é um método onde mais se orienta a sua prática para a promoção da saúde e a prevenção de doenças. O leite materno é um alimento sublime e considerado padrão ouro na fase de sua exclusividade pois nele encontra-se todos os nutrientes necessários além de ser um alimento de fácil digestão. Este estudo tem como objetivo informar evidências da importância do leite materno em seus diversos aspectos, tanto para o bebê, como também para a mãe, em virtude de ser ele considerado o melhor e mais completo alimento no início da vida, e por estar presente desde o surgimento da raça humana como produto de uma adaptação milenar. A revisão bibliográfica realizada para essa pesquisa, confirmou as hipóteses apresentadas desde o princípio, pois justificou que a falta do leite materno pode gerar riscos à saúde do bebê, devido a baixa de imunidade e a carência de vitaminas que ocasiona, bem como o atraso no desenvolvimento físico e mental. Difundiram, riscos à saúde da mulher que amamenta, visto que o movimento de sucção realizado pelo bebê durante a amamentação contribui para a recuperação do peso antes da gestação como também a reabilitação do útero, diminuindo os riscos de hemorragia e anemia após o parto, entre outros fatores gerados, que contribuem para a sua saúde e recuperação.*

**Palavras-chave:** Amamentação, Primeiro ano de vida, Leite materno.

## 1. INTRODUÇÃO

A alimentação adequada nos primeiros anos de vida é de grande importância pois ela irá impactar na saúde da criança e vai repercutir até sua fase adulta. E logo de início o leite materno exclusivo é considerado uma alimentação completa, é uma alimentação que traz benefícios para o lactante, nutriz, família e sociedade. Embora seja uma alimentação de alto nível e que previne doenças sua taxa de exclusividade no Brasil ainda é baixa principalmente o aleitamento materno exclusivo. (LOPES et. al 2017)

De acordo com Cunha e Siqueira (2016) o aleitamento materno é um feito que faz parte da fisiologia humana, sendo considerado uma prática natural, e que é de grande importância pois é a forma mais conhecida como protetiva de alimentar um recém-nascido. É um ato que se estende desde o princípio da humanidade com uma estatística de 99,9% amamentados.

Até mesmo Welffort e Lamuornier (2021) relata que o aleitamento materno deve ser necessário e fundamental pois contribui como uma prevenção da saúde da criança e nutriz, tendo em vista vantagens que podem evitar intercorrências como alergias, alimentares, infecções respiratórias, mortes súbitas, infecções intestinais e

diversas outras comorbidades no trato digestivo assim como possivelmente a diminuição de desenvolver câncer de mama para a mãe.

Após o sexto mês começa a transição de novos alimentos, isto é; a mãe começa a introdução alimentar, esta fase deve ser composta por alimentos saudáveis, com custo aceitável e preparações que são incluídas nas refeições da família, deve ser evitado alimentos industrializados como por exemplo sal em excesso, alimentos ricos em açúcar, os alimentos que contenham aditivos, conservantes, isso tudo deve ser evitado na introdução alimentar. Deve-se atentar para a inclusão de novos alimentos precoce pois podem trazer prejuízo a saúde como diarreia desnutrição, obesidade, entre outras complicações. (CARDOSO, FERREIRA, 2022).

Desta forma o objetivo deste artigo é possibilitar na literatura os benefícios de uma alimentação adequada nos primeiros anos de vida, mais especificamente o aleitamento materno exclusivo até os seis meses de vida, e a partir desse período, a introdução da alimentação adequada acompanhada do aleitamento materno até dois anos ou mais na vida da criança, bem como as consequências da falta do leite materno.

## **2. MATERIAL E MÉTODOS**

A revisão de literatura é uma divisória crucial do desenvolvimento de pesquisa. Dentro dela existe uma forma de investigação, de análise, interpretação relacionada ao âmbito escolhido de estudo, desta forma a pesquisa bibliográfica relata os estudos que foram publicados sobre o tema proposto (BRIZOLA, FANTIN, 2016).

A pesquisa apresenta uma revisão bibliográfica sobre a importância da alimentação nos primeiros anos de vida, de conduta teórica e contextual, dentro do próprio estudo foram delimitados os seguintes tópicos: delimitação de tema, pesquisa bibliográfica relacionada ao tema proposto, leituras críticas para que se pudesse fazer a escolha das informações que foram absorvidas, seleção dos artigos, análise de escolhas de pontos essenciais que foram retirados para citação e a construção do trabalho.

Foi realizado uma revisão bibliográfica de natureza qualitativa através de artigos e literatura relacionados ao aleitamento materno e a alimentação complementar após os 6 meses de vida e sua importância para essa fase da vida. A presente pesquisa foi realizada seguindo os seguintes bancos de dados: PubMed, Google Acadêmico, Lilacs e SciELO. O idioma de pesquisa são o português e o inglês, por meio de descritores como "Aleitamento materno", "Alimentação complementar", "A importância do aleitamento materno", "A importância da alimentação complementar", "Alimentação no primeiro ano de vida", "Introdução alimentar", "A importância da introdução alimentar", "Alimentação convencional nos primeiros anos de vida", "Introdução Baby Led", "A importância do BABY Led", "Leite materno e seus benefícios" foram utilizados artigos de revisão e originais, além de livros, que possuíam foco em discutir os impactos no comprometimento alimentar recorrentes a alimentação no primeiro ano de vida. Os estudos utilizados datam a partir do ano de 2012 a até o presente ano sobretudo sem deixar outros estudos fora de contexto.

## **3. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **3.1 Aleitamento materno**

O costume do aleitamento materno resulta desde os tempos mais antigos e é uma prática citada na própria bíblia quando se é descrita que uma determinada mulher seria

bem aventurada, a mãe de Jesus Cristo e que o conduzirá em seu seio conforme descreve (WELFORT; LAMOURNIER, 2017).

Conforme Braga et. al (2020) e Souza et. al (2021) O aleitamento materno é imprescindível durante a infância pois além dos seus nutrientes presentes como carboidratos, proteínas e lipídios, vitamínicos e minerais, serve como uma vacina protegendo a saúde do lactante de diversas doenças, como alergias, doenças digestivas, diabetes mellitus, desnutrição, caries, obesidade, dentre outras doenças. Além de fazer uma ligação afetiva entre mãe e bebê, estimulando o contato físico pele e sentidos dando crédito a um desenvolvimento mais adequado na infância. o aleitamento materno envolve afetividade íntima entre mãe e bebê, assim como resulta positivamente no estado nutricional, provocando barreiras contra doenças, infecções, ocasionando portando uma vida mais saudável longo prazo. A estudos que comprovam que a prática do aleitamento materno minimiza a morte em crianças a cerca de 13% a 6% de mortes em países onde a taxa de mortalidade é elevada. No Brasil por exemplo, a taxa chega a 1,5 casos por 100 nascidos vivos (NV) e especificamente no estado do Paraná e Foz do Iguaçu as taxas chegam 10, 9 a 13 casos por 100 NV. Por conseguinte, pode-se ver quanto é importante o aleitamento materno. Em concordância com Silva et. al (2020) o aleitamento materno quando é oferecido de forma adequada pode prevenir mais de 820.000 mortes por ano no mundo em crianças menores de cinco anos, resistindo a mais de 20.000 mortes.

Segundo Pereira e Freire (2017) e Carvalho e Passos (2021) o aleitamento materno traz consigo marcas que se iniciam desde a infância pois é onde se desenvolve a capacidade e destreza dos movimentos, emocionais e psicológicos, desta forma deve-se ter um olhar mais atencioso em oferecer o aleitamento materno exclusivo, assim como também relata que o aleitamento materno esta ligado a personalidade da criança, discorre que as crianças que recebem o aleitamento materno crescem mais tranquilas e isso se dá por conta do contato que tem com a mãe durante a amamentação. O aleitamento materno auxilia também no desenvolvimento da musculatura bucal, uma respiração adequada, dando ao lactante uma boa saúde.

O aleitamento materno é um processo benéfico que é de suma importância para a saúde de quem amamenta. Pois quanto maior o prolongamento da lactação, menor será a existência de diabetes mellitus gestacional, menor ocorrência de síndrome metabólica em mulheres com ou sem diabetes mellitus durante a gestação antecedente. É um fenômeno que se adequa como protetor contra o desenvolvimento do câncer de mama, ovário e endométrio, trazendo consigo benefícios de uma reabilitação de peso mais rápido para o que se possuía antes da gestação, da mesma forma que diminui o delineamento de hemorragias pós parto e conseqüentemente uma anemia por desaparecimento sanguíneo (NUNES LM, 2015).

Martins (2013)relata que alguns estudos não divulgam os benefícios que o aleitamento materno traz para a nutriz, porém sabe-se que há inúmeras atribuições e um dos mais conhecidos é o vínculo que se tem entre mãe e bebê, assim como durante o parto é liberada substâncias que irão favorecer na diminuição do útero e conseqüentemente a redução de sangramento pós parto. Diminui os riscos contra o câncer de mama e de acordo com o autor diminui os riscos caso o aleitamento materno seja mais prolongado, assim como protege de câncer de ovário, inibindo a ovulação tornando-a preventiva, desta forma o risco é bem menor em mulheres que amamentam. O peso é outro fator que se deve destacar pois durante a amamentação as calorias consumidas pela mãe durante a sua alimentação são consumidas e que foram

reservadas pelos organismos esse estoque é liberado pelo organismo para a produção do leite materno sendo assim o lactante recebe estoques de origem materna e a retirada será maior fazendo com que a nutriz mantenha seu peso adequado.

O leite materno é composto por vários nutrientes que são essenciais para a saúde como descreve Góes e Almeida (2021) e em conformidade com Silva et. al (2020))que nele encontra-se compostos como a lactalbumina que está presente na proteína assim como a lisozima, lactoferrina e imunoglobina que ajudam no crescimento da criança. ela está presente do leite materno e é a principal substancia proteica, sendo um fator de grande importância para o desenvolvimento infantil. É um leite que em sua composição a nutrientes como essenciais assim como vitaminas e minerais, gorduras, que são eficazes para o crescimento neural do bebe, a lactose que é responsável pela energia e o crescimento do lactante, Probióticos que é outro nutriente presente e que essencial pois auxilia na defesa do trato gastrointestinal formando uma microbiota mais saudável. No leite materno está contido nutrientes necessários que ajudam na imunidade do lactante, compostos como vitaminas, minerais, proteínas, gorduras, carboidratos, incluindo água com 88%, é um alimento de alto valor biológico. No primeiro ano de vida a criança conseguiu ingerir 40% de calorias esse processo é utilizado para o crescimento e desenvolvimento da criança.

O aleitamento materno se torna necessário nos primeiros anos de vida pois nele encontramos nutrientes. Também é rico em anticorpos que são essências para a saúde do bebe, além de trazer consigo benefícios a saúde intelectual e evitando riscos contra doenças cardíacas, contagiosas, com intuito de promover um peso adequado para o bebe, outro benéfico que vale ressaltar e não menos importante muito é o vínculo que o lactante adquire ao nascer é o contato afetivo com a mãe (COSTA et. al 2014).

### **3.2 Alimentação complementar após os seis meses de vida e sua importância (BLW/ Papinhas)**

A introdução de novos alimentos expõe para a criança uma variedade de grupos alimentares, legumes, verduras, cereal, tubérculo, feijões, e carnes, alimentos que são essências para o crescimento e desenvolvimento. São oferecidos da forma de purê, papas consequentemente mudando de consistência gradativamente, sem inclusão de alimentos industrializados, açucarados, guloseimas. Deve-se atentar pois os nutrientes presentes nos alimentos saudáveis são importantes para o crescimento e a promoção a saúde do mesmo ( MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019)

Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (2012), aos seis meses de vida a maior parte das crianças atinge um estágio de desenvolvimento neuropsicomotor aonde são inclusos: mastigação deglutição e excreção; que dar-se a possibilidade de iniciar a introdução de novos alimentos além do leite materno. A alimentação complementar deve ser incluída na rotina do bebê de forma correta, já que não supri apenas as necessidades nutricionais, mas também faz parte da descoberta de novos sabores, texturas, cores, aromas e também aproxima progressivamente a criança dos hábitos alimentares da família. O período de introdução de novos alimentos a partir do sexto mês é considerado de elevado risco para as crianças tanto pela oferta de alimentos desaconselháveis quanto pelo risco de contaminação devido a manipulação e ao preparo inadequado que favorece as ocorrências de doenças. Desta forma essa fase é dada preferência por determinados sabores (muito doce ou salgado, por exemplo) pode ser modificada pela exposição precoce a esse tipo de alimento. Existe o paladar específico

para o sal, que quando estimulado leva a preferência futura por alimentos com conteúdo excessivo de sal, a mesma forma funciona o paladar específico para o açúcar.

Durante a infância a criança tem sinais que as leva por objetos na boca. Essa atitude de morder e chupar esses determinados objetos ajuda no desenvolvimento da musculatura da boca e na fala, assim como instruem na identificação de texturas, formas e tamanhos. Quando bebe inicia a sucção consequentemente ativa enzimas digestivas que possibilitam uma digestão, mas propicia. Nessa fase do aleitamento materno os bebês sentem diversos sabores através do leite materno (NASCIMENTO et. al 2018).

É a partir do sexto mês que se deve introduzir novos alimentos na rotina da criança, pois o leite materno, não poderá mais suprir suas necessidades nutricionais. Desta forma deve-se introduzir novos alimentos gradativamente com inclusão de todos os grupos alimentares sem adição de produtos industrializados como descreve Mais et. al (2014).

Entretanto Martinset al (2020) o quanto é de grande importância o aleitamento materno com exclusividade até os seis meses de vida e que após essa idade a criança necessita de aporte de nutrientes juntamente com o leite materno até os dois anos ou mais.

Em acessão com Botelho (2018) descreve que é correto oferecer um papa completa no início da introdução alimentar incluindo 1 porção de cada grupo alimentar como: carboidratos, proteínas, lipídios, leguminosa e hortaliças. Esta refeição deve ser oferecida em consistência pastosa e em horário de almoço visto que no mês seguinte deve ser incluído uma outra refeição completa no horário da janta está descrito um modelo de prato para a introdução de novos alimentos. É aconselhável que se faça a oferta de frutas logo no início da introdução de novos alimentos. Algumas pesquisas recomendam que a introdução do papa principal antecipadamente da oferta de frutas atraia a ingestão e hortaliças. É importante o conhecimento de como introduzir novos alimentos na rotina da criança. Pois é incluso diferentes alimentos com textura diferentes, portanto de início é ofertado um papa de textura pastosa podendo ser massa com o garfo, podendo ser modificada gradativamente para uma textura mais sólida de forma picada até a criança poder ingerir alimentos que são oferecidos na rotina da família.

A partir do 6 mês é introduzido novos alimentos e na medida que a mandíbula da criança vai se desenvolvendo nesta fase o bebe já vai tendo controle do tronco, assim como já consegue ficar sentada. No decorrer do 11 a 12 mês a criança consegue fazer movimentos rolantes onde realiza mudanças de movimentos com a língua facilitando o alimento fazer seu transporte dentro da boca e dessa forma incentivando a mastigação até a deglutição (NASCIMENTO et. al 2018).

Segundo Gomez et al. (2020) expõe que ao introduzir novos alimentos a criança obtém nutrientes eficazes sendo assim ajudando no seu desenvolvimento integral e fisiológico assim como evitando riscos de adquirir doenças crônicas. Como aponta Vasconcelos et al. (2021) a introdução de novos hábitos alimentares voltado a diversos sabores saudáveis na (IA) auxilia nas escolhas por alimentos saudáveis, favorecendo a proteção de doenças, como obesidade e doenças crônicas.

Na introdução alimentar também é inclusa o método baby led (BLW) além dos papas em consistências pastosas esse método está sendo incluído na introdução de novos alimentos, porém ainda é um método que está em debates. O baby led preconiza que as crianças que estão em transição alimentar a partir do 6 mês e que já tenham

uma capacidade motora são capazes de guiar a sua própria alimentação que seria oferecida em pedaços e com isso sem necessidade de modificar a consistência desses alimentos. Andries et. al (2017).

O método (BLW) significa desmame guiado pelo bebê, se torna um método importante pois é introduzido durante a alimentação complementar, alimentos in-natura, com textura sólida, em pedaços, tiras ou bastonetes assim como contribui a interação da criança com a família, pois permite a criança fazer as refeições a mesa junto aos familiares. (WEFFORT;2019).

Segundo Reis et. al (2022) disserta que o método baby led oferece uma oferta de novos alimentos sólidos gradativamente com isso a criança vai ganhando autonomia de escolhas dos alimentos como também saberá identificar quando esta satisfeita respeitando o ritmo do bebe assim como o aleitamento materno, esses alimentos que são oferecidos no método BLW não podem ser alterados na sua consistência, sempre oferecidos em pedaços com isso a criança cria uma autonomia para a escolha fazendo sua degustação levando o alimento a boca assim como fazendo o consumo do mesmo.

Estudos publicados em Nova Zelândia e em transição de comparação discorre que as crianças que usam o método (BLW) 67% são capazes de aceitação com alimentos novos contra 8% de crianças que usam método tradicional, assim como outros estudos indicam que crianças que fazem ingestão de alimentos pelo método BLW tem mais deficiência de nutrientes como ferro, zinco, vitamina B12, podem evidenciam que se deve por falta de acompanhamento nutricional. (SCARPATTO; FORTE, 2018)

### **3.3 A importância da Alimentação adequada no primeiro ano de vida**

Uma alimentação apropriada durante a infância e principalmente nos primeiros anos de vida é de suma importância pois ela é responsável pelo desenvolvimento e crescimento da criança, uma alimentação equilibrada ajuda o desenvolvimento físico e intelectual além de evitar carências nutricionais durante essa fase, como também a desenvolver doenças. Uma alimentação adequada com intuito da promoção da saúde da criança, Alleo et.al (2014).

Sobre a questão da importância da alimentação nos primeiros anos de vida, salienta Lopes et. al (2017) que os alimentos têm um papel fundamental pois neles estão presentes nutrientes necessários para o desenvolvimento da criança e que também irá impactar positivamente na sua saúde na fase adulta.

A alimentação adequada na infância tem grande importância pois trará benefícios positivos no desenvolvimento, crescimento infantil fazendo com que a criança cresça de forma saudável além de influenciar positivamente no desenvolvimento físico e mental. (ZORZO;2015)

## **4. CONCLUSÃO**

Em virtude dos fatos mencionados, pretendeu-se neste artigo, pautar através da literatura, uma visão mais ampla da importância do aleitamento materno exclusivo, tendo em vista a introdução de novos alimentos a partir do sexto ano de vida do lactante, que prevalece para a sua saúde. Para satisfação desse objetivo, optou-se por uma descrição de aleitamento materno e seus benefícios assim como a alimentação complementar e sua importância.

Evidenciamos de forma clara de como o leite materno traz consigo benefícios para a mãe e o bebe, sendo um alimento que prover os nutrientes necessários que o

recém-nascido necessita que o protege de diversas doenças tem seu efeito positivo para a formação do sistema imunológico, auxiliando nos aspectos motores, psicológicos e no crescimento infantil.

Pela observação também de outros aspectos analisados, o leite humano é muito mais do que uma forma de Nutrientes É uma substância viva de grande complexidade biológica. Através da amamentação o bebê recebe todos os componentes nutritivos necessários para o seu desenvolvimento bem como anticorpos que ajudam na sua imunidade, podendo melhorar a qualidade de vida da família sendo que as crianças amamentadas adoecem menos, em consequência necessitando de menos atendimento e gastos. Além disso, quando a amamentação é bem sucedida da, mãe e filho estarão mais felizes.

Além disso foi notado que os primeiros anos de vida são marcados pelos seu desenvolvimento, sendo assim a oferta de novos alimentos tem um papel importante e fundamental para a segurança e sobrevivência e seu crescimento adequado.

Visto que o aleitamento materno e a introdução acimentar são alimentos que se completam na fase da vida para uma vida mais saudável ajudando o a seletividade alimentar de forma positiva e consequentemente evitando possíveis intercorrências para o desenvolvimento de várias doenças

## REFERÊNCIAS

- ALLEO, L.G; SOUZA, BS; SZARFARC, CS; Praticas Alimentares no Primeiro ano de vida. **Journal of Human Growth and Development**, 24(2): 195-200.2014.
- ANDRIES, Ana L, NEVES, Felipe, CAMPOS, Angelica, NETTO, Michelle: Método Baby -Led Weaning (BLW). No contexto da alimentação complementar. **Ver. Paul Pediatr.** VL.36 n. 3 p 353-363; 2018.
- BRAGA, MS; SILVA GONÇALVES, M. dá; AUGUSTO, CR Os benefícios do aleitamento materno para o desenvolvimento infantil / The Benefits of Breastfeeding for Child Development. **Revista Brasileira de Desenvolvimento**, v. 6, n. 9, pág. 70250–70261, 2020.
- BOTELHO, Ane. Planejamento de Cardápio para lactantes e pré escolares com fichas técnicas de preparação. Rio de Janeiro, 1. ed, 288p,2018
- BRIZOLA, J; FANTIN, N. Revisão da Literatura e Revisão sistemática da literatura. **Revista de Educação do vale do Arinos**, v.3, n 2, pg 23-39,2016.
- CARDOSO, E.R.; FERREIRA, JC de S. A importância da alimentação para as crianças nos dois primeiros anos de vida. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 11, n. 7, pág. e24611729822, 2022.
- CARVALHO, L. M. N.; PASSOS, S. G. de. OS BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO MATERNO PARA A SAÚDE DA CRIANÇA: REVISÃO INTEGRATIVA. **Revista Coleta Científica**, v. 5, n. 9, p. 70–87, 2021
- COSTA, L. K. O.; QUEIROZ, L. L. C.; QUEIROZ, R. C. C. da S.; RIBEIRO, T. S. F.; FONSECA, M. do S. S. IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO: uma revisão sistemática da literatura. **Revista de Ciências da Saúde**, v. 15, n. 1,2013
- CUNHA, Caetano; SIQUEIRA, Heckler; CRECENCIA, Hedi: Aleitamento Materno: Contribuições da Enfermagem Ensaios e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde, vol. 20, núm. 2, 2016
- GOÊS, Tayná; ALMEIDA, Simone: Lactalbumina humana letal para as células tumorais presentes no lite materno. Brasília 2021.
- GOMEZ, M.S. *et al.* Baby-led Weaning, panorama da nova abordagem sobre introdução alimentar: Revisão integrativa de literatura. **Rev. Paul Pediatr.**, vol.38, 2020.
- LOPES, W.C. *et al.* Alimentação de crianças nos primeiros dois anos de vida. **Rev. Paul Pediatr.**, Vol.36, p.164-170, 2018.
- MAIS, L.A. *et al.* Diagnóstico das práticas de alimentação complementar para o matricialmente das ações na Atenção Básica. **Ciência e saúde coletiva**, vol.19, p.93-104, 2014.
- MARTINS, M.Z. Benéficos amamentações para a saúde materna. **Interfaces Científicas- Saúde e Ambiente**. 1, n.3 p.87-97,2013.
- MARTINS, Gabrielle Bastos Simões et al. A importância do aleitamento materno exclusivo até o 6 mês de vida: A percepção de Puérperas. **Rev. Científica da Saúde** v 2, n. 1 ;2020.
- Ministérios da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos**- Brasília: Ministério da Saúde. p 265, 2019

## Márcia Pardo Ratis, Valéria Pereira Furchi– *A Importância da Alimentação Adequada no Primeiro Ano de Vida*

---

- MOZETIC, M.; SILVA, D. C.; GANENA, De P. A. Importância da nutrição nos primeiros mil dias. *Rev. Eletrônica Acervo Saúde*, v 8, n.2, p 876-884, 5 dez.2018
- NUNES, L.M. A importância do aleitamento materno na atualidade. **Boletim Científico de Pediatria**, vol. 4, nº3, 2015.
- PEREIRA, T.A.M. *et al.* Aleitamento materno exclusivo e baixo peso em crianças de zero a seis meses acompanhadas na atenção básica no Brasil. **Rev. Paul Pediatra**, vol.39, p.1-9, 2017
- REIS, MAS dos; MACIEL, AF do N.; LAURENTINO, G. de M.; FREITAS, FMN de O.; FERREIRA, JC de S. Formação de hábitos alimentares na primeira infância: método Baby-Led Weaning (BLW). **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 11, n. 13, pág. e204111335415, 2022.
- SANTOS, Cíntia da Conceição et al. A INFLUÊNCIA DA TELEVISÃO NOS HÁBITOS, COSTUMES E COMPORTAMENTO ALIMENTAR. **Cogitare Enfermagem**, [S.l.], v. 17, n. 1, mar. 2012. ISSN 2176-9133. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/26376/17569>>. Acesso em: 02 nov. 2022. doi:<http://dx.doi.org/10.5380/ce.v17i1.26376>
- SCARPATTO, C. H.; FORTE, G. C. Introdução alimentar convencional versus introdução alimentar com baby-led weaning (BLW): Revisão da literatura. **Clinica and Biomédica Research**, v. 38, n. 3, 2018.
- SILVA, Amanda Maria Luz et al. A introdução precoce e o risco de alergias: Revisão da literatura. n. 54, p 485-498, 2019
- SILVA, Elaine; SILVA, Estela; AOYAMA, Elisângela: A importância do aleitamento materno nos seis primeiros meses de vida do recém-nascido. **Rev. Brasileirainterdisciplinar de saúde**, v. 2 2020.
- Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de Orientação para a Alimentação do Lactante, do Pré-escolar, do Escolar, do Adolescente e na Escola. **Departamento deMetrologia**, 3. Ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012
- SOUSA, Francisco L. Leandro et al. Benefícios do aleitamento materno para a mulher e o recém-nascido.**Rev. Paul Pediatr**. v. 36 n. 3 p 353-363;2018.
- VASCONCELOS, I.N. *et al.* Amamentação e orientações sobre alimentação infantil: padrões alimentares e potenciais efeitos na saúde e nutrição de menores de dois anos. **Rev. Bras. Materno Infantil**, Recife, vol.21, p. 429-439, 2021.
- WEFFORT, V. R.; LAMOURNIER, J.A. Nutrição em pediatria: da neonatologia a adolescência, 2 ed, Santana de Paraiba: Manoele,2017