

O PODER DOS

1365 dias



AME
CLÍNICA

O PODER DOS 1365 dias

AME
CLÍNICA

Capítulo 1

Introdução: O que são os 1365 dias	4
--	---

Capítulo 2

Por que esse período é tão crucial para a saúde do bebê a curto e longo prazo	5
Ciência e natureza: o milagre do desenvolvimento	5
A base para um futuro saudável	6
Alicerce para toda a vida	6

Capítulo 3

Preparo do casal desde a pré-concepção	7
Planejamento familiar e saúde reprodutiva	7
Nutrição e suplementação direcionada	8
Saúde emocional e física	8
Ambiente e exposição a toxinas	9
Avaliações e exames	9
Hábitos saudáveis	10

Capítulo 4

Cuidados na gestação	11
Alimentação balanceada na gestação	11
Atividade física adaptada	12
A importância do sono	12
Controle do estresse	13
Evitando toxinas	13

Capítulo 5

Cuidados no parto	15
Ambiente de Parto	15
Plano de Parto	16
Alívio da Dor	16
Momentos Após o Parto	17

Capítulo 6

Cuidados na amamentação	18
Benefícios do Aleitamento Materno	18
Desafios Comuns e Suporte	19
Duração e Frequência	19
Alimentação Materna Durante a Amamentação	20
Medicamentos e Amamentação	20
Mitos e Realidades	21
Importância do Apoio Emocional	21

Capítulo 7

Nutrição infantil	22
Aleitamento Materno	22
Introdução de Alimentos Sólidos	22
Hidratação	23
Macronutrientes	23
Micronutrientes Cruciais	24
Ambiente Alimentar e Comportamento	24

Capítulo 8

Suplementação para o casal, mãe e bebê	25
Suplementação para o casal em fase de planejamento reprodutivo	25
Suplementação durante a gestação	26
Suplementação para o bebê	27

Capítulo 9

Como estabelecer hábitos saudáveis para evitar doenças crônicas no futuro	28
Hábitos Saudáveis na Infância	28
Abordagem Integrativa na Pediatria	30

Capítulo 10

Abordagem integrativa na pediatria	31
Fundamentos da Pediatria Integrativa	31
Impacto a curto prazo	32
Impacto a longo prazo	32
Importância da formação e do treinamento	32

Aplique os 1365 dias na sua vida

33

Conheça a AME Clínica

35

Siga a gente nas redes sociais	35
--------------------------------	----

Referências

36

Capítulo 1

Introdução: O que são os 1365 dias

Bem-vindo à jornada dos 1365 dias, um período muitas vezes subestimado, mas que tem o poder de moldar a saúde, o desenvolvimento e o futuro de uma nova vida. Mas o que realmente são esses 1365 dias?

Enquanto a maioria está familiarizada com a noção dos “primeiros 1000 dias”, que começa com a concepção e se estende até os primeiros dois anos de vida de uma criança, na AME Clínica, damos um passo além.

Nós valorizamos os 365 dias que antecedem a concepção - um ano completo que se concentra na saúde e no bem-estar dos futuros pais. Assim, temos 9 meses de gestação mais os dois primeiros anos da criança, somados ao ano pré-gestacional, totalizando 1365 dias.

Este e-book foi elaborado para orientar você, seja um futuro pai, mãe ou mesmo um profissional da saúde, sobre a magnífica jornada que envolve a concepção, gestação e primeiros anos de vida. Com um entendimento profundo e uma abordagem integrativa, nós vamos explorar como cada etapa, cada decisão e cada hábito podem influenciar a vida de um bebê.

Prepare-se para embarcar em uma aventura repleta de conhecimento, emoção e descobertas. Os 1365 dias são um convite para repensar as práticas, cuidar do corpo, da mente e fortalecer os laços familiares.

Ao final desta leitura, esperamos que você compreenda verdadeiramente o poder e a magia desses dias e como eles podem criar um alicerce sólido para uma vida saudável e feliz.



Capítulo 2

Por que esse período é tão crucial para a saúde do bebê a curto e longo prazo

Você já parou para pensar na maravilha que é o desenvolvimento humano? Como um simples encontro entre espermatozoide e óvulo pode resultar em uma vida plena e complexa?

E como as ações e decisões dos pais, mesmo antes da concepção, podem influenciar diretamente o bem-estar e a saúde dessa nova vida?

Os 1365 dias são um momento transformador, não apenas para o bebê, mas para todo o núcleo familiar. Este período determina o cenário para a saúde e o desenvolvimento da criança em diversas esferas – física, emocional, cognitiva e social.

Ciência e natureza: o milagre do desenvolvimento



Os primeiros 1365 dias são um período de rápido crescimento e desenvolvimento. Durante a gestação, as células se multiplicam, órgãos são formados, e o cérebro começa a se desenvolver a uma taxa impres-

nante. Este é um momento em que o bebê é extremamente sensível ao ambiente externo, especialmente ao ambiente uterino.

Estudos recentes mostram que a nutrição materna, o nível de estresse e até mesmo a exposição a determinadas substâncias durante a gravidez podem ter efeitos profundos na saúde da criança.

Por exemplo, a deficiência de certos nutrientes durante a gravidez pode aumentar o risco de doenças crônicas, como diabetes, problemas cardíacos e transtornos do neurodesenvolvimento na vida da criança.

A base para um futuro saudável

Os cuidados durante a gestação não afetam apenas a saúde imediata do bebê, mas também têm implicações a longo prazo. A maneira como o bebê é alimentado, a qualidade do ambiente em que vive e as experiências que tem nos primeiros anos de vida influenciam seu desenvolvimento cerebral, seu comportamento e sua capacidade de aprendizado.

Da mesma forma, a saúde emocional da mãe, seu nível de estresse e sua relação com o parceiro podem afetar a saúde mental e emocional da criança.

O vínculo entre mãe e filho, por exemplo, desempenha um papel crucial na formação da autoestima, segurança e resiliência da criança.



Alicerce para toda a vida



Os 1365 dias são o alicerce, o ponto de partida para uma vida inteira. Ao compreender a gravidade desse período e ao tomar decisões informadas e conscientes, estamos não apenas protegendo, mas também potencializando o futuro de nossos filhos.

E, ao fazer isso, estamos influenciando positivamente gerações futuras, porque uma criança saudável e bem cuidada hoje se tornará o adulto consciente e saudável de amanhã.

Capítulo 3

Preparo do casal desde a pré-concepção



A pré-concepção, por muitas vezes esquecida ou minimizada, na verdade, é um período crucial que merece total atenção do casal que deseja conceber. Não se trata apenas de saúde física, mas também emocional, mental e ambiental.

Planejamento familiar e saúde reprodutiva

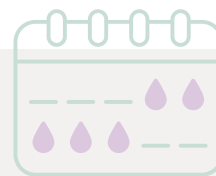
Começar com um planejamento adequado é o primeiro passo. Nesse contexto:

Consultas médicas:

Ambos, homem e mulher, devem buscar avaliações médicas detalhadas para verificar o estado geral de saúde. O histórico familiar de doenças e condições genéticas deve ser discutido.

Monitoramento do ciclo menstrual:

Para as mulheres, conhecer e monitorar o ciclo menstrual é essencial. Existem diversos aplicativos e ferramentas que auxiliam nesse acompanhamento, ajudando a identificar os dias mais férteis.



Nutrição e suplementação direcionada

A nutrição adequada, neste momento contribui para a qualidade do óvulo e espermatozoides, para a saúde futura do bebê e para evitar complicações gestacionais. Além dos nutrientes já citados:

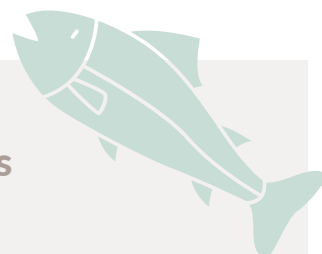
Minerais e vitaminas:

Magnésio, cálcio, zinco, cobre, selênio, iodo, vitamina D, A e vitaminas do complexo B são essenciais para a saúde reprodutiva. Para as mulheres, a deficiência de certos minerais e vitaminas pode afetar a ovulação e para os homens a espermatogênese.



Ácidos Graxos Ômega-3:

Pesquisas indicam que o ômega-3 pode melhorar a qualidade dos óvulos e dos espermatozoides, ser vital para o desenvolvimento cerebral do feto e evitar o parto prematuro.



Saúde emocional e física

O equilíbrio emocional é crucial para a fertilidade. A conexão entre mente e corpo é evidente quando se fala em concepção.

Atividades relaxantes:

A prática de atividades como yoga, tai chi e meditação têm mostrado resultados significativos na redução do estresse e melhora da fertilidade.



Terapia de casal:

Em muitos casos, trabalhar emoções e conflitos em terapia pode eliminar barreiras emocionais que impactam na fertilidade.

Ambiente e exposição a toxinas

O ambiente em que o casal vive e trabalha pode desempenhar um papel significativo na saúde reprodutiva.

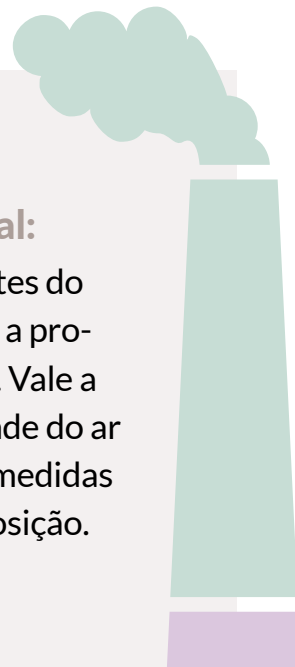
Produtos químicos, cosméticos e domésticos:

Alguns produtos de limpeza e higiene pessoal, contêm toxinas que podem afetar a fertilidade. Optar por produtos orgânicos ou naturais pode ser uma alternativa mais segura.



Poluição ambiental:

A exposição a poluentes do ar tem sido associada a problemas de fertilidade. Vale a pena avaliar a qualidade do ar em sua área e tomar medidas para minimizar a exposição.



Avaliações e exames

Além das consultas médicas, existem exames específicos que podem lançar luz sobre a saúde reprodutiva do casal.



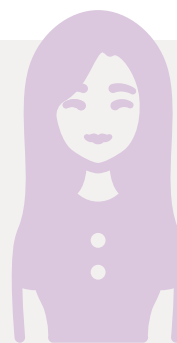
Exames hormonais:

Avaliam o nível de hormônios responsáveis pela fertilidade, dando insights sobre possíveis desequilíbrios.



Espermograma:

Avalia a saúde e mobilidade dos espermatozoides, sendo crucial para entender a saúde reprodutiva masculina.



Avaliação ginecológica:

Exame físico, ultrassonografia transvaginal, avaliação de permeabilidade tubária.



Hábitos saudáveis

Os hábitos diários, como sono adequado, alimentação equilibrada e atividade física regular, são pilares para uma pré-concepção saudável. Reduzir o consumo de álcool, tabaco e evitar drogas ilícitas são passos essenciais nessa jornada.

Este capítulo destaca a profundidade e a complexidade da fase pré-concepcional. Não é apenas sobre estar fisicamente pronto, mas também emocional, mental e ambientalmente preparado. No próximo capítulo, focaremos nos cuidados essenciais durante a gestação.



Capítulo 4

Cuidados na gestação

A gestação é um período de profundas transformações no corpo da mulher e tem implicações cruciais para a saúde e desenvolvimento do bebê. Durante esses nove meses, as ações da mãe desempenham um papel central na determinação do bem-estar tanto dela quanto de sua prole.

Alimentação balanceada na gestação

A alimentação durante a gravidez exerce influência direta sobre o desenvolvimento saudável do feto e a saúde da mãe. Estudos indicam que uma dieta rica em vitaminas, minerais e antioxidantes reduzem o risco de má formações fetais e complicações durante a gestação. Aqui destacamos:

Consumo de ferro: A deficiência de ferro se relaciona com desfechos maternos e fetais negativos como crescimento fetal restrito, trabalho de parto prematuro, hemorragia pós-parto e distúrbios do neurodesenvolvimento.

Vitamina D: a deficiência de vitamina D aumenta as chances de aborto espontâneo, pré-eclampsia e diabetes gestacional.

Pescados Ômega 3: Peixes como salmão e sardinha são ricos em ácidos graxos ômega-3, fundamentais para o desenvolvimento cerebral e da retina do feto. Seus níveis otimizados previnem pré-eclampsia e trabalho de parto prematuro. No entanto, é crucial evitar peixes com altos níveis de mercúrio, como o peixe-espada e o tubarão.

Evitar a cafeína e açúcar: A cafeína, presente no café e em alguns refrigerantes, pode aumentar o risco de nascimento prematuro e de bebês pequenos para a idade gestacional. O consumo excessivo de açúcares e carboidratos refinados está associado ao aumento do risco de gestacional diabetes e desfavorece a programação metabólica fetal, aumentando as chances de obesidade infantil e doenças crônicas como hipertensão e diabetes no futuro.

Atividade física adaptada

A prática regular de exercícios físicos durante a gestação tem sido associada a uma série de benefícios, desde a redução do risco de diabetes gestacional até uma recuperação pós-parto mais rápida. Algumas recomendações:

Exercícios de baixo impacto:

O Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas sugere pelo menos 150 minutos de exercício de intensidade moderada por semana, como caminhada rápida ou natação.



Fortalecimento pélvico:

Exercícios como os de Kegel fortalecem os músculos pélvicos, auxiliando no parto e na recuperação pós-natal.

A importância do sono

Estudos sugerem que perturbações no sono, especialmente no terceiro trimestre, podem ter implicações no peso ao nascer e no desenvolvimento fetal.

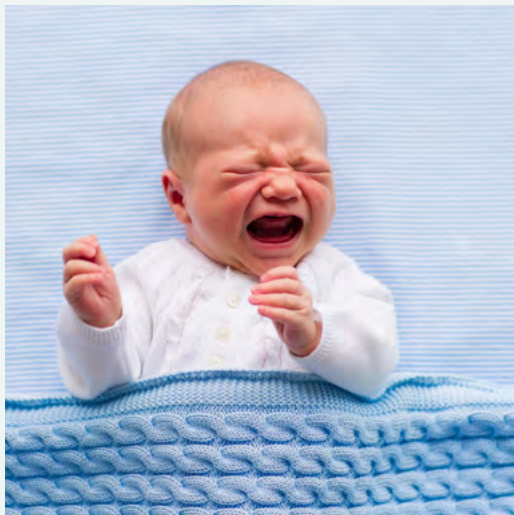
Produção de melatonina:

A melatonina produzida em uma noite adequada de sono é um antioxidante placentário que tem o potencial de diminuir complicações obstétricas. Além disso, é fundamental para o neurodesenvolvimento.



Controle do estresse

Hormônios do estresse, como o cortisol, podem atravessar a placenta e afetar o desenvolvimento do bebê.



Repercussões a longo prazo:

Exposição prolongada ao estresse pode levar ao nascimento prematuro e influenciar o temperamento e comportamento da criança em seus primeiros anos.

Métodos de redução: Yoga pré-natal, meditação e técnicas de respiração são validadas cientificamente como métodos de redução do estresse na gravidez.



Evitando toxinas

Diversos compostos químicos podem afetar adversamente a gravidez.

Bisfenol A (BPA):

Presente em alguns plásticos e resinas, estudos associam o BPA a partos prematuros e baixo peso ao nascer.

Parabenos:

Presente em muitos produtos cosméticos e higiene pessoal, afetam a produção hormonal e podem estar relacionados a alterações reprodutivas futuras.



Medicamentos e substâncias químicas: A teratogenicidade, ou potencial de um composto causar malformações congênitas, varia entre substâncias. Sempre consulte seu médico antes de tomar qualquer medicamento ou entrar em contato com produtos químicos.

Com a gestação, surge a responsabilidade e o desejo de fornecer o melhor ambiente possível para o desenvolvimento do bebê. Estar informado e fazer escolhas conscientes é o primeiro passo nesse caminho.



Capítulo 5

Cuidados no parto

O momento do parto, muitas vezes idealizado em nossos pensamentos e em representações culturais, é uma experiência repleta de nuances, emoções e, acima de tudo, decisões médicas e pessoais.

No entanto, a natureza dinâmica deste evento crucial não deve ser subestimada. Para assegurar a saúde e bem-estar tanto da mãe quanto do bebê, é imperativo ter um cuidado meticuloso durante esse período.

Vamos nos aprofundar nos detalhes que tornam o processo de parto uma experiência segura e acolhedora para todos os envolvidos.

Ambiente de Parto



O local de nascimento deve ser uma escolha pessoal, que considere as necessidades e desejos da mãe. Seja em casa, em uma clínica de parto ou hospital, cada opção tem suas particularidades. O ambiente deve ser limpo, seguro, equipado



e, acima de tudo, confortável para a mãe. Em hospitais, por exemplo, é cada vez mais comum a existência de quartos PPP (Pré-Parto, Parto e Pós-Parto) que permitem que a mulher permaneça no mesmo ambiente durante todo o processo.

Plano de Parto

O plano de parto é um documento no qual a gestante expressa suas vontades e preferências para o momento do nascimento. Este plano deve ser discutido com antecedência com o obstetra ou a equipe de saúde, garantindo que as escolhas da mãe sejam conhecidas e respeitadas.



Alívio da Dor

A dor durante o trabalho de parto varia para cada mulher e, portanto, diferentes métodos de alívio podem ser considerados. Desde técnicas naturais, como massagens, banhos quentes e técnicas de respiração, até intervenções anestésicas.



Momentos Após o Parto:



Contato pele a pele:

Fortalece o vínculo mãe-bebê, ajuda na regulação da temperatura do recém-nascido e estimula o início da amamentação.

Clampeamento do Cordão Umbilical:

Em alguns casos, pode-se optar pelo clampeamento tardio do cordão umbilical, permitindo que mais sangue do cordão passe para o bebê, com potenciais benefícios para sua saúde.

Identificação do bebê com a mãe:

Neste momento o bebê conhece sua mãe e é capaz de reconhecê-la por toda vida.

Peso da Placenta:

O peso placenta quando inadequado pode ser indicativo de hipertensão ou diabetes no futuro.

Observação:

As primeiras horas são cruciais para monitorar a saúde da mãe e do bebê, observando qualquer anormalidade e garantindo que a amamentação se inicie de forma saudável.

Saúde Emocional:

O parto não é apenas um evento físico; tem um forte componente emocional. Apoio psicológico e a presença de entes queridos podem ser fundamentais, especialmente quando consideramos o risco de depressão pós-parto.

Escolhas Informadas:

Durante todo o processo, é crucial que a mãe (e o parceiro, se presente) estejam bem informados sobre cada etapa, intervenção ou decisão. Isso empodera a mulher, permitindo que ela tenha um papel ativo e informado em seu próprio parto.

O cuidado durante o parto vai além das intervenções médicas. Envolve respeito, informação e escolha. A combinação desses elementos cria uma experiência de nascimento que pode ser tanto segura quanto profundamente pessoal e significativa.

Capítulo 6

Cuidados na amamentação

A amamentação, frequentemente descrita como um dos vínculos mais fortes entre mãe e filho, é mais do que apenas um ato de alimentar. É um período repleto de benefícios nutritivos, emocionais e imunológicos para o bebê, além de vantagens para a saúde da mãe.

No entanto, também pode ser um período de desafios, questionamentos e a necessidade de apoio. Vamos nos aprofundar nos cuidados essenciais durante a amamentação e entender sua magnitude.

Benefícios do Aleitamento Materno:

Para o bebê:

Fornece todos os nutrientes essenciais, é de fácil digestão e contém anticorpos que protegem contra várias doenças.



Para a mãe:

Pode ajudar a perder peso após a gravidez, reduzir o risco de câncer de mama e ovário, e fortalecer o vínculo mãe-bebê.

Desafios Comuns e Suporte:

Dificuldades na pega:

A técnica correta é crucial para uma amamentação eficaz e sem dor. Buscar ajuda de especialistas pode ser essencial.

Dor e desconforto:

Algumas mães podem experimentar dor no início da amamentação. Pomadas, compressas e, novamente, uma técnica correta de pega podem ser soluções.

Produção de leite:

Algumas mães preocupam-se com a quantidade de leite que produzem. Alimentos lactogênicos, alguns suplementos e fitoterápicos, hidratação adequada e amamentação sob demanda são algumas das soluções.

Duração e Frequência:

A recomendação da Organização Mundial de Saúde é de aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de idade, com continuação até os 2 anos ou mais, complementado com outros alimentos.

A frequência deve ser “sob demanda”, ou seja, sempre que o bebê mostrar sinais de fome.



Alimentação Materna Durante a Amamentação

Uma dieta balanceada é crucial. Alimentos frescos, ricos em proteínas, carboidratos complexos, gorduras de boa qualidade, minerais e vitaminas são fundamentais. É válido também observar o bebê para sinais de alergias ou intolerâncias a alimentos específicos consumidos pela mãe.

Além de escolher bem os alimentos, a mãe deve ser suplementada com vitaminas, minerais e ômega 3, qualificando seu leite.



Medicamentos e Amamentação

Sempre consulte um profissional de saúde antes de tomar medicamentos, pois alguns podem passar para o leite materno.



Mitos e Realidades

A amamentação tem sua cota de mitos, como “mães com seios pequenos produzem menos leite” ou “amamentar faz os seios caírem”. É essencial se informar e buscar fontes confiáveis para não ser influenciado por informações errôneas.

Importância do Apoio Emocional



A amamentação não é apenas uma jornada física, mas também emocional. O apoio de entes queridos, grupos de apoio e profissionais pode ser vital, especialmente durante momentos de desafio.

A amamentação, em sua essência, é uma extensão do processo de nasci-

mento. Um contínuo cuidado e nutrição que estabelece alicerces para a saúde e o desenvolvimento do bebê.

Em meio a seus desafios e triunfos, torna-se um período de crescimento e aprendizado mútuos, onde cada gota de leite conta uma história de amor, dedicação e compromisso.



Capítulo 7

Nutrição infantil

A nutrição durante a infância tem um impacto direto no crescimento e desenvolvimento da criança, influenciando também sua saúde na idade adulta. Este capítulo explora as várias fases e componentes da nutrição infantil, apresentando recomendações detalhadas.

Aleitamento Materno:

O leite materno é a fonte ideal de nutrição para os recém-nascidos, oferecendo um equilíbrio de nutrientes e anticorpos que promovem a saúde do bebê.

Quando e por quanto tempo: A OMS e a Sociedade Brasileira de Pediatria recomendam o aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de vida do bebê. Posteriormente, deve ser mantido como uma importante fonte de nutrição até os 2 anos ou mais, complementado com outros alimentos.

Introdução de Alimentos Sólidos:

Introduzir alimentos sólidos é uma fase emocionante, mas também requer atenção e planejamento.

Quando iniciar: A partir dos 6 meses, quando o bebê começa a necessitar de fontes adicionais de outros macro e micronutrientes.

Como introduzir: Comece com frutas, legumes, verduras e uma proteína.



Hidratação:

A hidratação é crucial para manter as funções corporais.

Quando iniciar: Por volta dos 6 meses, quando os bebês começam a comer alimentos sólidos.

Quantidade: Inicialmente, ofereça água aproximadamente 100ml por dia entre as refeições, aumentando gradualmente conforme o bebê cresce.

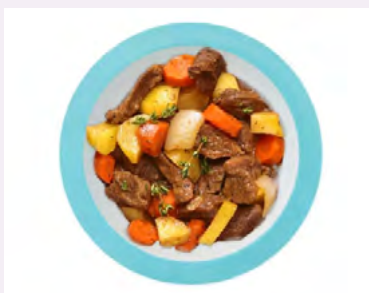


Macronutrientes:

Cada macronutriente desempenha um papel fundamental no crescimento e desenvolvimento da criança.

Proteínas:

São os “tijolos” do corpo, essenciais para a construção de tecidos. Fontes incluem carne, peixe, ovos, leguminosas e quinoa.

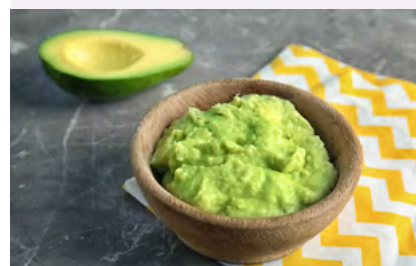


Carboidratos:

Fornecem energia. Dê preferência integrais, frutas e legumes.

Gorduras:

São essenciais para o desenvolvimento cerebral e a produção de energia. Fontes saudáveis incluem abacate, peixes oleosos e oleaginosas.



Micronutrientes Cruciais:

Estes nutrientes são necessários em pequenas quantidades, mas têm funções vitais.

Ferro: Importante para o crescimento, desenvolvimento, produção de hormônios da tireoide e neurodesenvolvimento. Fontes incluem carne vermelha e leguminosas.

Cálcio: Fundamental para ossos e dentes fortes. Presente em vegetais folhosos e sementes de gergelim.

Vitamina D: Fundamental para a imunidade, neurodesenvolvimento e crescimento. Além da exposição solar, pode ser encontrada em peixes gordurosos e ovos.

Vitamina A: Fundamental para a adquirir tolerância alimentar evitando alergias.

Vitamina C: Importante na imunidade e absorção do ferro.

Zinco e Magnésio: Pelo papel fundamental na imunidade.

Vitaminas no complexo B: Fundamentais na metilação e neurodesenvolvimento.

Ômega 3: Papel fundamental na imunidade, desenvolvimento do cérebro e imunidade.

Ambiente Alimentar e Comportamento:



Estabelecer uma rotina de refeições e evitar distrações, como TV ou dispositivos móveis.

Incentive a participação da criança na preparação dos alimentos para aumentar sua aceitação e apreciação pela comida.

Lembrando: A alimentação deve ser adaptada às necessidades individuais da criança e sempre sob a orientação de um pediatra ou nutricionista.

Capítulo 8

Suplementação para o casal, mãe e bebê

Num mundo ideal, todos obteríamos os nutrientes necessários através da alimentação. Contudo, em certos momentos da vida, como na fase de planejamento reprodutivo, gestação e nos primeiros anos de vida do bebê, as necessidades nutricionais podem ser ampliadas.

Nesses momentos, a suplementação pode ser uma aliada para assegurar o bem-estar e saúde.

Suplementação para o casal em fase de planejamento reprodutivo:

Metilfolato e demais vitaminas do complexo B: Fundamental no desenvolvimento embrionário inicial, o metilfolato auxilia na prevenção de malformações do tubo neural, uma estrutura que dará origem ao cérebro e à medula espinhal do bebê. Além disso, sua presença adequada no organismo materno contribui para a formação de DNA e RNA, processos essenciais para o desenvolvimento saudável do embrião. No organismo masculino, contribui para a formação de espermatozoides saudáveis, fortalecendo a saúde reprodutiva do homem.

Zinco: Este mineral desempenha um papel vital na fertilidade, tanto masculina quanto feminina. No homem, o zinco está diretamente relacionado à mobilidade e qualidade dos espermatozoides. Nas mulheres, participa de processos celulares fundamentais durante a concepção e início da gestação. A deficiência de zinco pode comprometer a saúde do óvulo e do espermatozoide, potencialmente dificultando a concepção.

Vitamina D: Uma vitamina lipossolúvel com múltiplas funções, está associada à regulação hormonal, tanto em homens quanto em mulheres. Em mulheres, a vitamina D atua em conjunto com o cálcio para preparar o endométrio para a implantação do embrião. Em homens, pode influenciar a qualidade e quantidade do sêmen.

Coenzima Q10: Papel fundamental na motilidade dos espermatozoides e qualidade do óvulo.

Ômega 3 : Qualidade e quantidade dos espermatozoides, além de atuar na receptividade do endométrio.

Suplementação durante a gestação:

Ferro : a deficiência de ferro se relaciona com desfechos maternos e fetais negativos como crescimento fetal restrito, trabalho de parto prematuro, hemorragia pós-parto e distúrbios do neurodesenvolvimento.

Vitamina D: a deficiência de vitamina D aumenta as chances de aborto espontâneo, pré-eclampsia e diabetes gestacional.

Vitamina A: Importante para a ação da vitamina D e embriogênese.

Cálcio: O cálcio desempenha um papel crucial no desenvolvimento esquelético do bebê. A gestante precisa de cálcio suficiente não apenas para sustentar o esqueleto em crescimento do feto, mas também para manter a integridade de seus próprios ossos e para evitar pré-eclampsia.

Magnésio: Fundamental para manutenção da pressão arterial em níveis adequados, além de prevenir o parto prematuro.

Vitaminas do complexo B: O metilfolato e todas as demais vitaminas do complexo B devem ser utilizadas durante toda a gestação, pela importância na metilação, replicação celular e papel no neurodesenvolvimento.

Ômega-3 (EPA + DHA): O DHA, um tipo de ácido graxo ômega-3, é fundamental para o desenvolvimento cerebral do bebê. Durante a gestação, ajuda na formação da retina e do cérebro do feto, e após o nascimento, continua a ser vital para o desenvolvimento cerebral durante a infância. Além disso, níveis adequados de ômega 3 previnem pré-eclampsia e parto prematuro.

Iodo: Fundamental para a produção dos hormônios tireoidianos e neurodesenvolvimento

Colina: papel fundamental no neurodesenvolvimento e manejo do estresse no futuro.

Zinco: Mineral fundamental para o crescimento fetal.

Suplementação para o bebê:

Vitamina K: Essencial para a coagulação sanguínea, a vitamina K é administrada ao recém-nascido para prevenir a doença hemorrágica, uma condição que pode levar a sangramentos graves nos primeiros dias de vida.

Vitamina D: Essa vitamina é essencial para imunidade, neurodesenvolvimento e várias outras funções no organismo.

Vitamina A: Essencial para absorção de vitamina D e tolerância alimentar.

Vitamina C: Essencial para absorção do ferro e imunidade.

Ômega 3: Fundamental para o neurodesenvolvimento e imunidade.

Zinco e Magnésio: a partir do sexto mês, fundamentais para a imunidade.

Ferro: O início da suplementação de ferro, depende dos níveis maternos durante a gestação. Mães que tiveram deficiência de ferro durante a gestação e não corrigiram, devem iniciar suplementação de ferro para os seus bebês entre o segundo e terceiro mês de vida. Bebês prematuros iniciam a suplementação de ferro com quatro semanas de vida.

Em todas essas fases, é primordial lembrar que a suplementação deve ser orientada por um profissional de saúde. Antes de suplementar, avaliações clínicas e exames laboratoriais são recomendados para determinar as reais necessidades e garantir que a saúde do casal e do bebê esteja sempre em primeiro lugar.



Capítulo 9

Como estabelecer hábitos saudáveis para evitar doenças crônicas no futuro



No mundo moderno, o estilo de vida sedentário, a alimentação desequilibrada e o estresse constante têm se tornado rotineiros, o que aumenta os riscos de várias doenças crônicas desde a infância.

Estabelecer hábitos saudáveis desde os primeiros anos de vida não é apenas fundamental para a saúde imediata, mas também para a prevenção de problemas a longo prazo. Além disso, a abordagem integrativa na pediatria surge como uma estratégia essencial para a promoção da saúde integral da criança.

Hábitos Saudáveis na Infância:

Alimentação Balanceada

A introdução de alimentos saudáveis e nutritivos desde os primeiros anos:

- Garante o adequado desenvolvimento físico e mental.
- Estimula o paladar para preferências alimentares saudáveis.
- Reduz riscos de obesidade, diabetes tipo 2 e outras doenças crônicas.





Atividade Física Regular

Estimular a prática de atividades físicas, seja através de brincadeiras ou esportes:

- Fortalece músculos e ossos.
- Melhora a coordenação motora.
- Auxilia na regulação do sono e no controle de peso.

Estabelecer Rotinas

Ter horários regulares para comer, brincar e descansar ajuda a:

- Estabelecer um ritmo biológico saudável.
- Melhorar a qualidade do sono.
- Reduzir o estresse e a ansiedade infantil.



Estímulo Cognitivo

Atividades que desafiam a mente da criança, como leitura, jogos educativos e artes:

- Estimulam a criatividade.
- Desenvolvem habilidades cognitivas.
- Fortalecem a memória e a capacidade de aprendizado.

Abordagem Integrativa na Pediatria:

A pediatria integrativa combina práticas médicas tradicionais com abordagens complementares. Isso visa tratar não apenas os sintomas, mas entender e abordar as causas subjacentes das doenças ou desequilíbrios. Essa abordagem é holística, focando no bem-estar geral da criança.



Visão holística: Ao invés de apenas tratar sintomas, busca-se entender o indivíduo como um todo, considerando aspectos físicos, emocionais e ambientais.

Terapias complementares: Em muitos casos, podem ser utilizadas terapias como acupuntura, massoterapia, fitoterapia e osteopatia, que se mostram eficazes em tratar diversos problemas, de dores a desequilíbrios emocionais.

Alinhamento entre corpo e mente: A pediatria integrativa entende que corpo e mente estão intrinsecamente ligados. Práticas como meditação e yoga podem ser introduzidas para ajudar no equilíbrio emocional e físico das crianças.

Envolvimento dos pais: Os pais são vistos como parceiros no cuidado. O envolvimento deles é essencial para garantir a continuidade e eficácia do tratamento e das práticas integrativas.

Concluindo, estabelecer hábitos saudáveis desde a infância é a chave para prevenir doenças crônicas e garantir um desenvolvimento saudável. A pediatria integrativa vem para somar, oferecendo uma abordagem mais completa e holística, que considera a criança em sua totalidade, não apenas seus sintomas isolados.

Capítulo 10

Abordagem integrativa na pediatria

A pediatria integrativa representa uma fusão entre os cuidados médicos tradicionais e práticas complementares. Visando não somente tratar sintomas e sim evitar doenças, buscando a saúde.

A incorporação dessa abordagem no cuidado pediátrico visa otimizar a saúde da criança, promover a prevenção de doenças e oferecer terapias menos invasivas e mais naturais.

Ao tratar a criança como um todo, de maneira funcional - levando em consideração fatores físicos, emocionais, sociais e ambientais - essa prática busca uma saúde robusta e duradoura para os pequenos.



Fundamentos da Pediatria Integrativa

Visão holística da saúde: Na pediatria integrativa, não se trata apenas de sintomas isolados. A criança é vista como um todo, considerando todas as suas interações com o mundo ao seu redor.

Prevenção é a chave: A ênfase recai sobre a prevenção e a promoção da saúde, ao invés de simplesmente reagir às doenças.

Abordagens personalizadas:

Cada criança é única e, portanto, a abordagem de cuidado também deve ser. Os planos de tratamento são customizados de acordo com as necessidades individuais.

Terapias complementares: Integra métodos terapêuticos tradicionais com tratamentos alternativos ou complementares validados cientificamente.

Impacto a curto prazo:

Tratamentos menos invasivos: Evita-se sempre que possível o uso excessivo de medicamentos, optando por terapias alternativas que possam aliviar sintomas sem efeitos colaterais.

Alívio rápido: Muitas práticas integrativas, como acupuntura ou massoterapia, podem oferecer alívio quase imediato para certas condições.

Redução do estresse: Práticas como meditação e técnicas de respiração auxiliam no controle da ansiedade e estresse, comuns em consultas médicas.

Impacto a longo prazo:

Desenvolvimento de hábitos saudáveis: A pediatria integrativa enfatiza a educação e conscientização, ajudando as crianças a adotarem hábitos saudáveis que perdurarão por toda a vida.

Fortalecimento do sistema imunológico: Ao priorizar a nutrição, o sono adequado e o bem-estar mental, o sistema imunológico é naturalmente fortalecido.

Redução de doenças crônicas: Com uma abordagem preventiva, é possível reduzir a incidência de doenças crônicas, como obesidade, diabetes e problemas cardiovasculares, na vida adulta.

Importância da formação e do treinamento

Para que a pediatria integrativa seja efetiva, é essencial que os profissionais sejam devidamente treinados e atualizados. Esse campo está em constante evolução, e os médicos pediatras devem estar sempre em busca de novos conhecimentos e técnicas que possam beneficiar seus pequenos pacientes.

Em resumo, a pediatria integrativa é uma abordagem que combina o melhor dos mundos médicos, prevenção e tratamento. Ela visa não apenas tratar doenças, mas promover uma saúde integral e duradoura. Seu impacto pode ser sentido tanto imediatamente quanto ao longo de toda a vida da criança, tornando-a uma estratégia vital no cuidado pediátrico moderno.

Aplique os 1365 dias na sua vida

Ao longo deste e-book, exploramos a inegável importância dos primeiros 1365 dias na vida de uma criança e como uma abordagem cuidadosa e integrada pode moldar positivamente sua trajetória de saúde.

A fase que se inicia na concepção e se estende até o segundo aniversário é uma janela de oportunidades. Cada dia dentro dessa janela conta, e as decisões tomadas, seja em termos de nutrição, cuidados no parto, práticas de amamentação ou mesmo hábitos saudáveis, têm repercussões que se manifestam em toda a vida da criança e da família.

Neste cenário, é imprescindível contar com parceiros de saúde que compreendam a profundidade dessa responsabilidade e que possuam o conhecimento e a expertise para guiar pais e cuidadores nesta jornada.

AME Clínica surge não apenas como uma instituição médica, mas como uma aliada comprometida na promoção da saúde integral da família. Somos referência justamente porque entendemos que a saúde vai além do tratamento de doenças; é sobre prevenção, é sobre bem-estar, e mais crucialmente, é sobre olhar para cada indivíduo de maneira holística, respeitando sua unicidade e necessidades.

Na AME Clínica, nossa missão é clara: ser o pilar de apoio durante esses 1365 dias cruciais, garantindo que cada etapa seja navegada com o máximo de informação, cuidado e dedicação. Nosso time de profissionais altamente qualificados está aqui para servir, aconselhar e garantir que as melhores práticas sejam adotadas, sempre com o bem-estar da família em foco.

Se você busca o melhor para sua família, quer se preparar adequadamente para essa jornada ou simplesmente quer garantir que está no caminho certo, não hesite.

Agende sua consulta conosco. Permita que a AME Clínica seja sua parceira nesse caminho tão especial e fundamental. Estamos aqui para garantir que cada um desses 1365 dias conte, e que eles estabeleçam as bases para uma vida de saúde e felicidade.

Clique aqui e agende sua consulta agora mesmo! 

Junte-se a nós nessa missão de construir um futuro saudável e promissor para sua família.



Conheça a AME Clínica

AME vem de Ana Maria e Eduardo, unimos nossas especialidades com o propósito de trazer saúde para as famílias que nos procuram.

Dentro da obstetrícia, realizamos a consulta para casais tentantes, potencializando sua saúde, sua fertilidade e a saúde futura do bebê

Seguimos com os cuidados durante a gestação com cuidados pré natais altamente especializados e focados em manter a saúde materna e apoiar o crescimento e desenvolvimento fetal. Os cuidados se estendem na amamentação, em consultas específicas para cada fase. Na sequência o bebê, inicia seus cuidados próprios nas consultas de Pediatria Funcional e Integrativa e nutrologia pediátrica, que tem como objetivos principais, prevenção de doenças futuras, apoio ao crescimento e desenvolvimento, reforço da imunidade e nutrição adequada.

Dentro da ginecologia, atuamos também de forma funcional e integrativa com consultas de saúde da mulher e consultas específicas de climatério, endometriose e síndrome dos ovários policísticos.

Estamos aqui de braços abertos, felizes e honrados em participar da saúde de todos vocês.

Siga a gente nas redes sociais



Referências

MARQUES AH, O'CONNOR TG, ROTH C, SUSSER E, BJØRKE-MONSEN AL. **The influence of maternal prenatal and early childhood nutrition and maternal prenatal stress on offspring immune system development and neurodevelopmental disorders.** Front Neurosci. 2013 Jul 31;7:120. doi: [10.3389/fnins.2013.00120](https://doi.org/10.3389/fnins.2013.00120). PMID: 23914151; PMCID: PMC3728489.

IMBARDA, BENOIST JF, BLOMHJ. **Neural tube defects, folic acid and methylation.** Int J Environ Res Public Health. 2013 Sep 17;10(9):4352-89. doi: [10.3390/ijerph10094352](https://doi.org/10.3390/ijerph10094352). PMID: 24048206; PMCID: PMC3799525.

HAJIPOUR M, SOLTANI M, SAFARI-FARAMANI R, KHAZAEI S, ETEMAD K, RAHMANI S, VALADBEIGI T, YAGHOUBI H, REZAEIAN S. **Maternal Sleep and Related Pregnancy Outcomes: A Multicenter Cross-Sectional Study in 11 Provinces of Iran.** J Family Reprod Health. 2021 Mar;15(1):53-60. doi: [10.18502/jfrh.v15i1.6078](https://doi.org/10.18502/jfrh.v15i1.6078). PMID: 34429737; PMCID: PMC8346736.

BLACK, R. E., VICTORA, C. G., WALKER, S. P., BHUTTA, Z. A., CHRISTIAN, P., DE ONIS, M., ... & UAUY, R. (2013). **Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries.** The Lancet, 382(9890), 427-451.

BHUTTA, Z. A., DAS, J. K., RIZVI, A., GAFFEY, M. F., WALKER, N., HORTON, S., ... & BLACK, R. E. (2013). **Evidence-based interventions for improvement of maternal and child nutrition: what can be done and at what cost?.** The Lancet, 382(9890), 452-477.

SHONKOFF, J. P., GARNER, A. S., SIEGEL, B. S., DOBBINS, M. I., EARLS, M. F., MCGUINN, L., ... & WOOD, D. L. (2012). **The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress.** Pediatrics, 129(1), e232-e246.

DEWEY, K. G., & BEGUM, K. (2011). **Long-term consequences of stunting in early life.** Maternal & Child Nutrition, 7(s3), 5-18.

VICTORA, C. G., ADAIR, L., FALL, C., HALLAL, P. C., MARTORELL, R., RICHTER, L., & SACHDEV, H. S. (2008). **Maternal and child undernutrition: consequences for adult health and human capital**. The Lancet, 371(9609), 340-357.

BARKER, D. J. (2004). **The developmental origins of adult disease**. Journal of the American College of Nutrition, 23(sup6), 588S-595S.

ROLLINS, N. C., BHANDARI, N., HAJEEBHOY, N., HORTON, S., LUTTER, C. K., MARTINES, J. C., ... & GROUP, T. L. B. S. (2016). **Why invest, and what it will take to improve breastfeeding practices?**. The Lancet, 387(10017), 491-504.

DEWEY, K. G. (2013). **The challenge of meeting nutrient needs of infants and young children during the period of complementary feeding: an evolutionary perspective**. The Journal of Nutrition, 143(12), 2050-2054.

RUEL, M. T., ALDERMAN, H., & MATERNAL AND CHILD NUTRITION STUDY GROUP. (2013). **Nutrition-sensitive interventions and programmes: how can they help to accelerate progress in improving maternal and child nutrition?**. The Lancet, 382(9891), 536-551.

AME
CLÍNICA