

# OS PRIMEIROS 1000 DIAS E A NOSSA SAÚDE



**270 dias** (9 meses da gestação)  
+ **365 dias** (1º ano de vida)  
+ **365 dias** (2º ano de vida)  
**1000 dias**

## 270 dias (9 meses da gestação)

### Possíveis problemas:

- Bebês com atraso no crescimento dentro do útero ou que nascem com baixo peso (menos de 2,5 kg) apresentam mais riscos de desenvolver diabetes, obesidade, colesterol elevado, pressão alta, osteoporose, doenças renais e do coração quando adultos.
- As cesarianas acarretam quatro vezes mais infecções pós-parto e três vezes mais doenças e mortes maternas.
- Crianças nascidas duas semanas antes da hora têm muito mais chances de desenvolver problemas respiratórios.

É essencial que o bem-estar da criança seja pensado sempre, começando já no início da gestação.

Estudos comprovam que o cuidado dedicado nos primeiros 1000 dias do bebê são primordiais para uma vida saudável, mesmo depois de adulto. Por isso, informe-se e saiba como garantir vida plena para seu bebê desde agora!

### Como cuidar:

- Acompanhamento pré-natal durante toda a gestação em um serviço de saúde, com atenção especial para as gestantes pobres e acima dos 30 anos.
- Não fazer uso de fumo, álcool e drogas.
- Alimentação saudável.
- Respeitar o tempo da criança, aguardando seus sinais para nascer, e ter parto normal.

## 365 dias + 365 dias (1º e 2º ano de vida)

**Aleitamento Materno:** Exclusivo até os 6 meses e, a partir desta idade, complementado com outros alimentos até 2 anos ou mais.

### Proteção para a mãe:

- Redução do risco de câncer de mama.
- Redução do risco de câncer de ovário.
- Redução do risco de diabetes.

### Proteção para a criança:

- Redução dos casos de diarreia, infecções respiratórias, infecções no ouvido e problemas no posicionamento dos dentes.
- Promove o crescimento e ganho de peso adequados.
- Ajuda na prevenção do diabetes e obesidade na adolescência e depois de adulto.

*Crianças que são amamentadas por mais tempo têm maior inteligência do que aquelas que são amamentadas por períodos mais curtos ou não são amamentadas, o que pode melhorar o desempenho escolar e, a longo prazo, aumentar sua renda.*



Para saber mais sobre a Pastoral da Criança e suas atividades, converse com nosso líder comunitário e visite nosso site na internet: [www.pastoraldacrianca.org.br](http://www.pastoraldacrianca.org.br)

Se não houver gestantes em sua casa, entregue este folheto para uma gestante conhecida.