

O leite materno é um alimento que dá vida!



MINISTÉRIO DA SAÚDE
DIRECÇÃO NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA



0 AOS 6 MESES
Aleitamento materno exclusivo



6 AOS 24 MESES
Aleitamento materno + Alimentação complementar



A prevenção da desnutrição começa na barriga da mãe.

10 mensagens-chave para a alimentação nos primeiros 1000 dias de vida



MULHER GRÁVIDA E MÃE QUE AMAMENTA

1 A mulher grávida e a mãe que amamenta têm prioridade a servir o seu prato. Para o bebé crescer forte e saudável, as mães precisam de se alimentar ainda melhor para terem saúde e leite de boa qualidade.

2 Durante a gravidez e a amamentação, as mulheres devem comer **maior quantidade** de alimentos e **mais vezes ao dia**. Sempre que possível, faça no mínimo 3 refeições diárias.

✓ **Coma todos os dias** alimentos saudáveis e variados dos **4 Grupos Alimentares** (alimentos de base, alimentos protectores/reguladores, alimentos de crescimento/construtores e alimentos de energia concentrada).

✓ **Beba mais líquidos**, tais como: água, kissangua, sumo de frutas... A água deve ser sempre tratada!



BEBÉ DOS 0 AOS 6 MESES

3 Dar de mamar ao bebé após o nascimento, dentro da **primeira hora** depois do parto.

4 Confie no **primeiro leite materno**, também chamado de colostro, que é mais espesso e amarelado. Este leite é a "**primeira vacina**" do bebé porque protege contra as doenças.

5 Siga os sinais do seu bebé e **amamente em livre demanda**, durante o dia e a noite. Quanto mais dá de mamar, mais leite vai produzir!

6 Nos primeiros 6 meses de vida, amamente o seu bebé de forma exclusiva, **sem dar outros alimentos ou líquidos para além do leite do peito** (nem papas, água, chá, kissangua ou sumo). O leite materno é um alimento completo, pois fornece todos os nutrientes e a água que o bebé precisa, e **protege contra a desnutrição e outras doenças**.



BEBÉ DOS 6 AOS 24 MESES

7 Quando o bebé completar 6 meses de idade, comece a dar **novos alimentos** e água tratada, continuando a amamentar até aos **2 anos ou mais!**

8 A **alimentação complementar** deve ser feita de forma gradual, ou seja introduzir um alimento novo de cada vez. Os novos alimentos irão complementar o leite materno, que nesta idade já não é suficiente para que o bebé cresça e se desenvolva de forma saudável!



9 Todos os dias o bebé deve comer **alimentos variados** dos **4 Grupos Alimentares**. À medida que vai crescendo, aumente pouco a pouco as quantidades, a consistência da comida e o número de vezes que dá de comer. Ao mesmo tempo mantenha o aleitamento materno sempre que o bebé quiser.

10 Os **alimentos produzidos nas lavras e disponíveis localmente** são os melhores para complementar a alimentação do bebé e para a alimentação saudável de toda a família.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL • OS 4 GRUPOS DE ALIMENTOS

ALIMENTOS DE BASE
GRUPO DOS CEREJAS, RAÍZES E TUBÉRCULOS
NUTRIENTE PRINCIPAL: HIDRATOS DE CARBONO
FORNECEM ENERGIA PARA AS ACTIVIDADES DIÁRIAS

ALIMENTOS DE CRESCIMENTO/CONSTRUTORES
GRUPO DAS LEGUMINOSAS, LACTÍNICOS, OVO, CARNE E PEIXE
NUTRIENTE PRINCIPAL: PROTEÍNA
PROMOVEM O CRESCIMENTO/CONSTRUÇÃO SAUDÁVEL DO ORGANISMO

ALIMENTOS PROTECTORES/REGULADORES
GRUPO DA FRUTA E HORTÍCOLAS
NUTRIENTES PRINCIPAIS: VITAMINAS E FIBRAS
PROMOVEM A SAÚDE E PREVINEM DOENÇAS

ALIMENTOS DE ENERGIA CONCENTRADA
GRUPO DOS ÓLEOS, GORDURAS, SEMENTES E FRUTOS OLEAGINOSOS
NUTRIENTE PRINCIPAL: GORDURAS (LIPÍDIOS)
FORNECEM ENERGIA EXTRA
CONSUMIR EM PEQUENAS QUANTIDADES

ÁGUA