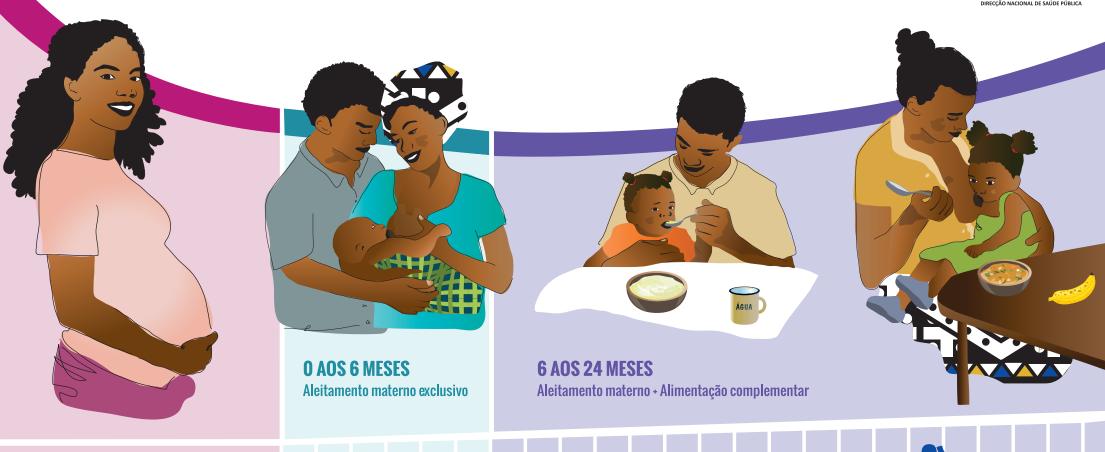
## O leite materno é um alimento que dá vida!













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



## **MULHER GRÁVIDA E MÃE QUE AMAMENTA**

- 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.
- Durante a gravidez e a amamentação, as mulheres devem comer maior quantidade de alimentos e **mais vezes ao dia**. Sempre que possível, faca 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!



- Dar de mamar ao bebé após o nascimento, dentro da **primeira hora** depois do parto.
- 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.
- Siga os sinais do seu bebé e **amamente em livre demanda**, durante o dia e a noite. Ouanto mais dá de mamar, mais leite vai produzir!
- 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.



- 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!
- 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!
- 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

aue o bebé auiser.

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.













Acção parcialmente gerida pelo Camões, I.P.





