

Alimentação Materna

A criança deve ser alimentada exclusivamente com leite materno até aos seis meses de vida, e só depois disso é que deve iniciar o consumo de outros alimentos.

Vantagens para o bebé:

- ⇒ O leite materno é o alimento mais completo e adequado para o saudável crescimento e desenvolvimento do bebé;
- ⇒ Reforça o vínculo entre a mãe e filho, por isso as crianças amamentadas sentem-se menos rejeitadas e mais seguras;
- ⇒ Reforça o sistema imunitário da criança;
- ⇒ Previne o aparecimento de diarreias;
- ⇒ Por ser, de um modo geral, um alimento microbiologicamente seguro, previne o aparecimento de intoxicações alimentares;
- ⇒ Reduz a incidência de alergias, infecções respiratórias e otites;
- ⇒ Reduz o risco do aparecimento na idade adulta de cáries, hipertensão arterial, obesidade, doença cardiovascular, diabetes, doença celíaca, doença inflamatória do intestino, alguns tipos de cancro e outras doenças crónicas;



Vantagens para a mãe:

- ⇒ Facilita a perda do peso ganho durante a gravidez;
- ⇒ Contribui para que o útero recupere o seu tamanho normal mais rapidamente favorecendo também para a prevenção das hemorragias pós-parto;
- ⇒ Reduz o risco do aparecimento de anemia;
- ⇒ Diminui o risco de aparecimento de osteoporose, cancro da mama, ovário e endométrio (útero);
- ⇒ Atrasa o retorno à normalidade dos ciclos ovulatórios e menstruais;
- ⇒ Amamentar fortalece o vínculo entre mãe e filho e permite à mãe ficar mais tranquila e segura;
- ⇒ É mais prático e mais económico! Está sempre pronto a tomar e não requer preparação prévia nem utilização de biberões;
- ⇒ As crianças alimentadas com leites artificiais adoecem mais frequentemente, e por isso as famílias têm gastos adicionais não só com a compra dos leites, mas também com as despesas de saúde;

Amamentar é também considerado um acto ecológico pois elimina a necessidade de utilização de vários produtos e subprodutos não bio degradáveis como as latas dos leites em pó, os biberões de plástico, etc.

Amamente o seu bebé!

