



CICLO DE CONVERSAS COM A SAUDE



**A importância do aleitamento materno
na prevenção da obesidade infantil**

A close-up photograph of a baby's face, looking upwards and to the left. The baby has light skin and blue eyes. The background is a soft, out-of-focus light color. The text 'INPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO' is overlaid in a bold, orange-brown font.

INPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO

Janeiro de 10

PAULA REALISTA

“OS PAIS NÃO NASCEM PAIS, TORNAM-SE PAIS” ...

O nascimento de um filho é uma experiência única e gratificante.

Ao longo de suas vidas, os pais terão de tomar inúmeras decisões importantes para os seus filhos.

Uma das primeiras é seguramente, **como alimentá-los após o nascimento.**

O aleitamento materno é quase sempre a melhor opção. As suas diversas vantagens são amplamente conhecidas.

VANTAGENS PARA O BEBÉ:

- Fornece-lhe todos os nutrientes necessários
- Protege-o de alergias, infecções e outras doenças
- Contribui para o crescimento e desenvolvimento saudáveis
- Ajuda-o no desenvolvimento da fala, da visão e da inteligência
- Facilita o desenvolvimento emocional

VANTAGENS PARA O BEBÉ:

- Promove uma relação especial entre a mãe e o filho
- Adapta-se ao apetite e sede individual do bebé
- Varia na composição e na quantidade ao longo da vida do bebé, ao longo do dia e ao longo da mamada
- Permite o contacto com os mais variados sabores o que facilita a introdução dos novos alimentos
- Facilita a digestão e funcionamento do intestino

VANTAGENS PARA A MÃE:

- Promove a rápida recuperação após o parto
- Diminui o risco de cancro da mama, do ovário e outras doenças
- É simples, está sempre pronto dispensando aquecimentos e preparações
- Aumenta a confiança da mãe
- Promove a ligação com o bebé



A close-up photograph of a baby's face, looking upwards and to the left. The baby has light skin and blue eyes. The background is a soft, out-of-focus light color. The text "Aleitamento materno" is overlaid in blue at the top, and "E prevenção da obesidade infantil" is overlaid in red in the middle. At the bottom left, it says "Janeiro de 10" and at the bottom right, "PAULA REALISTA".

Aleitamento materno

E prevenção da obesidade infantil

Janeiro de 10

PAULA REALISTA

PORQUÊ A PREOCUPAÇÃO COM A OBESIDADE INFANTIL

É considerada pela OMS a doença do século XXI

EM PORTUGAL:

30% das crianças apresentam sobrepeso

10% das crianças são obesas



FERNANDO BOTERO

SABEMOS QUE:

O DESENVOLVIMENTO DAS CÉLULAS DO TECIDO ADIPOSEO ACONTECE:

Do 6º ao 9º mês de VIU
No 1º ano de vida
Na puberdade

O risco de obesidade quando nenhum dos pais é obeso: **9%**

O risco de obesidade quando um dos pais é obeso: **50%**

O risco de obesidade quando ambos são obesos: **80%**



FACTORES DE RISCO

- PAIS OBESOS
- PESO EXCESSIVO AO NASCER
- ALIMENTAÇÃO EXCESSIVA E MUITO CALÓRICA
- SEDENTARISMO



FERNANDO BOTERO

ENTÃO COMO PREVENIR A OBESIDADE INFANTIL E O ERRO ALIMENTAR?

•ANTES DO NASCIMENTO:

A GRÁVIDA DEVE FAZER UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E CONTROLAR O AUMENTO DE PESO

•APÓS O NASCIMENTO:

ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO ATÉ AOS 6 MESES
ADEQUADA INTRODUÇÃO DE ALIMENTOS SÓLIDOS



... O aleitamento materno é o alimento desejável já que se verifica uma forte evidência do seu efeito protector relativamente á obesidade e patologia a ela associada...

...A alimentação nos primeiros meses de vida é assim determinante do estado de saúde futuro do lactente...



...o aleitamento materno permite regular a ingestão alimentar de acordo com as necessidades do bebé...

...permite que o bebé coma apenas quando tem vontade sem horários pré estabelecidos ...

...tem a quantidade certa de proteínas para fazer face às necessidades do bebé de acordo com a sua idade...



O LEITE MATERNO EM EXCESSO PODE SER RETIRADO E ARMAZENADO PARA SER CONSUMIDO POSTERIORMENTE

- Deve ser congelado em recipiente plástico
- 24 horas no frigorífico
- 3 meses no congelador do frigorífico
- 12 meses na arca frigorífica



DESCONGELAÇÃO:

- Lentamente no frigorífico
- Descongelar a quantidade total (gorduras separam-se com congelação)
- Aquecimento em banho maria (temperatura não superior a 40°)
- Utilização em 24 horas



ONDE PODE ESCLARECER AS SUAS DÚVIDAS:

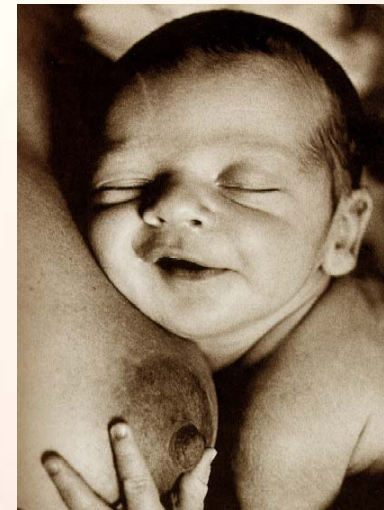
DIRECTAMENTE COM OS PROFISSIONAIS DE SAÚDE

ATRAVÉS DO SITE: www.amamentar.net

www.sosamamentacao.org.pt

www.mamamater.pt

Amamentar....



Construir o futuro...

“É MAIS FÁCIL CONSTRUIR UM MENINO...



...DO QUE CONSERTAR UM HOMEM”

**EVITE A
OBESIDADE.**

