

LEITE MATERNO

- O **leite materno** é o melhor alimento para o seu bebé
- O aleitamento como forma de alimentação exclusiva, é recomendado nos **primeiros 6 meses de vida** e deve ser mantido depois da introdução dos alimentos sólidos
- As mães que não possam amamentar, podem dar leites de fórmula ao seu bebé, devendo informar-se junto da sua Médica de Família ou Pediatra
- **Se está a amamentar** é importante que tenha uma **dieta equilibrada e variada** e **ingira muitos líquidos**. Evite o consumo de álcool, tabaco, cafeína e outras substâncias irritantes para o bebé



- Nutricionalmente **equilibrado**
- Adapta-se às necessidades do seu bebé
- **Melhora a relação mãe-filho.**
- Fornece anticorpos ao bebé, importantes no **combate às infeções**
- Regresso ao peso anterior ao parto mais rapidamente.
- Mãe apresenta menor probabilidade de desenvolver certos tipos de cancro (ovários, útero e mama)
- Económico e não requer preparação



LEITES DE FÓRMULA

- Como alternativa ao leite materno
- Não tem anticorpos
- Maior risco de “cólicas”
- Requer uma preparação cuidadosa
- Dispendiosos
- Leites adaptados à idade do bebé e leites especiais (HA, AR, sem lactose)

PREPARAÇÃO

- Limpe bem a área onde vai preparar o biberão
- Lave bem as mãos com água e sabão
- Ferva alguma água da torneira numa cafeteira. Não utilize água engarrafada
- Esterilize o biberão a tetina e a tampa em **água a ferver** pelo menos durante **20 minutos**
- Coloque o biberão de pé numa superfície lisa e adicione a água previamente fervida, até à marca certa
- Meça a **quantidade exata de pó** e nivele a medida com a faca de plástico
- Junte o pó à água no biberão
- Prenda bem a tampa e **agite** o biberão até o pó dissolver completamente
- **Verifique a temperatura** do leite deitando umas gotas na parte anterior do punho

