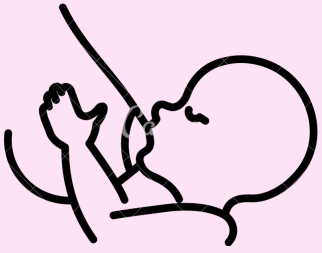




# ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA NUTRIZES

## COMO DEVE SER A ALIMENTAÇÃO DA MAMÃE!



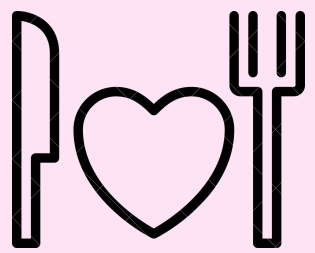
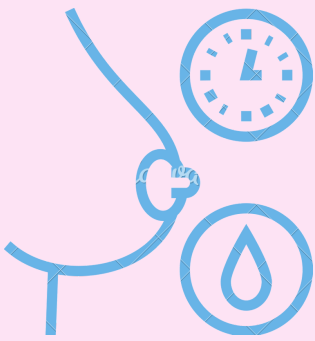
Comer um pouco mais que o habitual é o suficiente para essa fase em que o corpo está produzindo leite.

Durante o período de amamentação costuma haver aumento do apetite e da sede e também algumas mudanças nas preferências alimentares.



### Recomendações para uma alimentação adequada:

- Consumir dieta variada, incluindo pães, cereais, frutas, legumes, verduras, derivados de leite e carnes, realizando de 05 a 06 refeições diárias;
- Consumir três ou mais porções de leite e derivados por dia;
- Certifique-se de que a sede está sendo saciada, consumindo ao dia três litros de água ao dia;
- Consumir peixes com frequência;
- Evitar o consumo de produtos industrializados, dando preferência a alimentos in natura (frutas, legumes, verduras, leguminosas, carnes, ovos e leite) e preparados em casa;
- Consumir com moderação café e outros produtos cafeinados, por exemplo, chás, refrigerantes, cacau e chocolate;
- Evite o excesso de sal e temperos industrializados. Utilize temperos naturais como, salsinha, cebolinha, orégano, etc;
- Não consumir bebida alcoólica;
- Evitar dietas que promovam rápida perda de peso, sem orientação de um Nutricionista;
- A vitamina A é um nutriente essencial para visão, imunidade e crescimento e desenvolvimento do bebê;





# ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA NUTRIZES

## COMO DEVE SER A ALIMENTAÇÃO DA MAMÃE!



As reservas de vitamina A do recém-nascido são baixas, como sua única fonte de alimentação é o leite materno, a mãe deve se atentar a aumentar o consumo de alimentos fontes dessa vitamina. Alguns alimentos fontes de Vitamina A são: alimentos de cor alaranjados (cenoura, abóbora, mamão, manga, etc.), fígado, espinafre, brócolis, batata-doce, tomate, pimentão, dentre outros.



**Mãe, amamente exclusivamente seu filho até o 6 mês de vida ao seio materno, depois introduza alimentos saudáveis e mantenha a amamentação até 2 anos ou mais!**

### **Bibliografia:**

Ministério da Saúde. Caderno de Atenção Básica Saúde da Criança: Aleitamento Materno e Alimentação Complementar. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.



**Autora:** Cícera Marúzia Grangeiro Martins  
**Orientadora:** Anamaria Cavalcante e Silva