



Associação Portuguesa
dos Nutricionistas



SEMANA MUNDIAL DO ALEITAMENTO MATERNO
1 > 7 DE AGOSTO

Com o apoio institucional da World Alliance for Breastfeeding Action



10 razões para amamentar o seu bebé

- 1 Fornece o alimento ideal, mais barato e seguro para dar em exclusividade até aos 6 meses;
- 2 O leite materno é um alimento natural, com elevada riqueza nutricional permitindo um crescimento e desenvolvimento saudáveis do bebé;
- 3 Previne o aparecimento de infecções gastrointestinais, respiratórias e urinárias e de alergias na criança;
- 4 Permite uma melhor adaptação do bebé ao apetite e sede, bem como aos outros alimentos;
- 5 Previne o aparecimento futuro de Diabetes, Linfomas, Obesidade, Doença de Crohn, Colite ulcerosa e Doença celíaca na criança;
- 6 O leite materno é prático e conveniente, sem necessidade de preparação, aquecimento e desinfecção;
- 7 Promove uma recuperação rápida do corpo da mãe após o parto;
- 8 Associa-se a uma menor probabilidade de aparecimento de Cancro da mama, Cancro do ovário, Osteoporose, Doenças cardíacas, Diabetes e Artrite reumatóide na mãe;
- 9 Cria uma melhor ligação emocional entre a mãe e o bebé o que garante uma maior estabilidade da criança;
- 10 Preserva o ambiente por não ser necessário recorrer a embalagens, utensílios e gasto de energia.

Em caso de dúvidas consulte um Nutricionista!