


ALIMENTAÇÃO: Dos 0 aos 4 meses



Grupo de Alimentos	Alimentos	Número de porções diárias	Tamanho das porções
LEITE E LACTICÍNIOS	Leite Materno	Sempre que o bebé desejar	
	Fórmula:		
	0 a 1 mês	6 a 8	60 ml a 120 ml
	1 a 2 meses	5 a 7	90 ml a 150 ml
	2 a 3 meses	5 a 7	120 ml a 180 ml
	3 a 4 meses	5 a 7	120 ml a 180 ml

Notas:

- Se está a amamentar ao peito, dê de mamar sempre que o bebé desejar, de dia e à noite.
- Após os primeiros dias, um dos sinais de que o seu bebé está a mamar o suficiente é apresentar cerca de 6 fraldas molhadas por dia.
- Se está a alimentar o seu bebé com um biberão, guie-se pelas quantidades de leite sugeridas para cada fase, tendo em conta o tamanho do bebé e o seu apetite. Ninguém melhor do que o seu bebé para decidir quando mamar e de quanto leite necessita em cada refeição.
- Procure reconhecer e respeitar os sinais de fome do seu bebé e os sinais de que já está satisfeito ou de que necessita de uma pausa durante as refeições. Se o bebé demonstrar que não quer mais, não insista.
- Não exagere na quantidade de leite que oferece ao seu bebé. Se o bebé demonstrar fome após a refeição, pode oferecer um pouco mais.
- Prepare o leite de acordo com as instruções da embalagem. Não utilize nem mais nem menos pó para a quantidade de água.
- Não aqueça o leite no micro-ondas. O leite pode ficar muito quente e queimar o seu bebé.
- Não dê ao bebé outros alimentos ou bebidas para além do leite, a não ser por recomendação médica.
- Só há motivos para preocupação se o seu bebé não estiver a ganhar peso ou estiver a ganhar peso a mais. Esta avaliação será feita nas consultas regulares.
- Tenha confiança em si própria e no seu bebé e desfrute desta etapa tão importante para a vossa relação. Amamentar ou dar o biberão são oportunidades únicas para se conhecerem e fortalecerem os vossos laços.

ATENÇÃO! Este folheto serve somente como um guia e não deve substituir os conselhos dos profissionais de saúde que acompanham o seu bebé. Cada bebé é um bebé e as necessidades alimentares do seu podem ser diferentes das sugestões aqui apresentadas.

1/1