



# Comportamentos para Melhorar a Nutrição



## DIETA E CUIDADOS DURANTE A GRAVIDEZ

- Consuma quantidades suficiente de alimentos em intervalos adequados
- Consuma diariamente uma variedade de alimentos seguros, diversificados e ricos em nutrientes nas refeições e nos lanches
- Faça todas as consultas de pré-natal de qualidade



## ALEITAMENTO MATERNO

- Inicie o aleitamento materno na primeira hora após o parto
- Alimente exclusivamente com leite materno durante 6 meses após o nascimento
- Continue a amamentar até que as crianças tenham pelo menos 2 anos de idade



## ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR PARA AS CRIANÇAS

- Alimente com frequência, quantidade e consistência adequada para a idade
- Alimente crianças de 6 a 23 meses de idade com uma variedade de alimentos ricos em nutrientes, seguros e diversos, adequados à idade
- Prepare e sirva alimentos de forma higiénica para as crianças
- Alimente as crianças sob livre demanda (sempre que quiser)



## ALIMENTAÇÃO DURANTE E APÓS A DOENÇA

- Garanta que as crianças continuem a ser amamentadas e alimentadas quando estiverem doente
- Dê uma alimentação saudável durante 2 semanas após a doença



## OUTROS CUIDADOS PREVENTIVOS

- Assegure que recém-nascidos e crianças menores de 2 anos cumpram com o calendário completo de vacinação
- Acompanhe e estimule o crescimento e identifique crescimento lento ou débil



## TRATAMENTO DA DIARREIA E DESNUTRIÇÃO

- No início dos sintomas, controle a diarreia adequadamente
- Providencie imediatamente cuidados para a desnutrição aguda

Adaptado de ACCELERATE