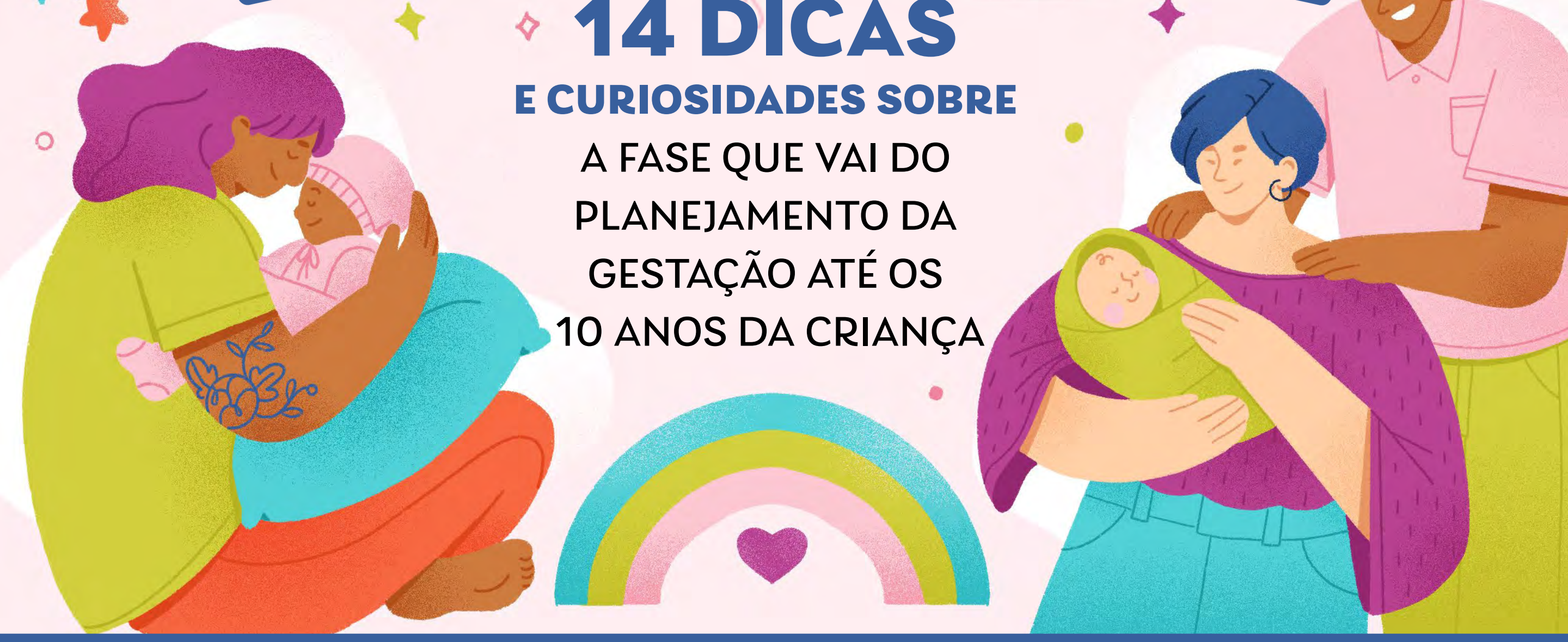


INFORMAÇÕES
ÚTEIS E CONFIÁVEIS
E RELATOS DE
MULHERES EM
DIFERENTES FASES
DA MATERNIDADE



O QUE
NINGUÉM
TE CONTA SOBRE

*maternidade
e infância*



14 DICAS
E CURIOSIDADES SOBRE
A FASE QUE VAI DO
PLANEJAMENTO DA
GESTAÇÃO ATÉ OS
10 ANOS DA CRIANÇA

UM OFERECIMENTO:



Materna



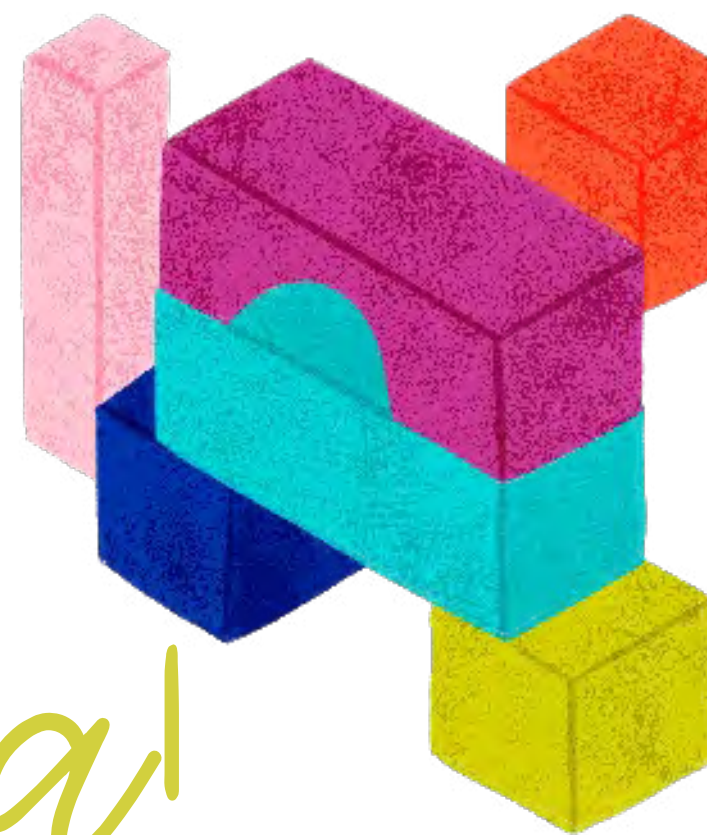
NANCARE



ASCENDA



DE REPENTE, uma pessoinha!

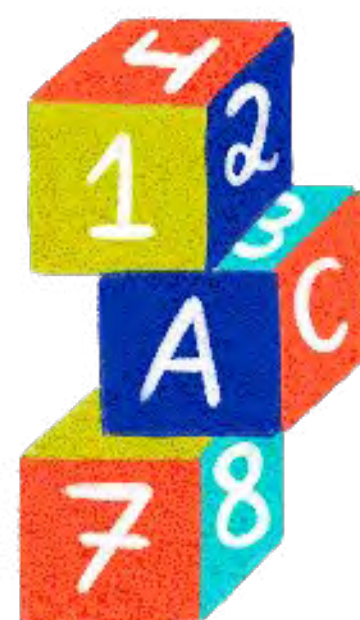


Gravidez planejada ou não planejada, nove meses de gestação, surpresas inesperadas. Seja qual for o roteiro individual, antes até de ter um bebê para chamar de seu, a mulher vive um período de emoções afloradas e transformações enormes no próprio corpo. Após o nascimento, enquanto continua lidando com tudo isso, a mãe enfrenta questões práticas da maternidade que demandam uma energia que ela nem sabia ter.



É necessário amamentar, acalantar durante as cólicas, dar banho, trocar fraldas, preparar a comidinha, vacinar, levar ao pediatra, brincar junto – tudo isso sem parar por um único dia. E a mulher ainda tem de voltar ao trabalho e à vida social, se alimentar bem, perder peso...

À medida que a criança cresce, são as preocupações com seu desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social que se impõem. Ela está dentro da curva de crescimento? Na creche e na escola, acompanha o ritmo de aprendizado dos coleguinhas? Brinca com eles?



A evolução infantil é diária, e nem sempre a família percebe como a criança está se tornando mais independente. Até que um dia ela sopra as velinhas de 10 anos, e, de repente, vem a luz: uma década se passou!



CONFIRA OFERTAS EXCLUSIVAS
DESTE ESPECIAL:

 DROGASIL

 Droga Raia


CAPÍTULO 1

Da pré-concepção à amamentação

CAPÍTULO 1

CAPÍTULO 2

CAPÍTULO 3



MUITAS MUDANÇAS AGUARDAM A
MULHER QUE VAI GERAR UM BEBÊ.
A EXPERIÊNCIA DE SER MÃE
COMEÇA BEM ANTES DO PARTO

UM OFERECIMENTO:


Materna.



COMO SE PREPARAR?

Os cuidados com a saúde da futura mamãe – e, logo, com a do bebê – devem começar assim que surge o desejo de engravidar. A dica é comunicar a intenção ao ginecologista quanto antes. Ele vai avaliar seu histórico de saúde, como doenças na família e condições preexistentes, seu peso, sua pressão arterial e seu ritmo cardíaco. Vai considerar, ainda, se você toma remédios de uso contínuo.

Um check-up geral, com exames de sangue e de imagem, pode ser recomendado pelo médico para observar eventuais alterações hormonais e no sistema reprodutivo. Por isso, o check-up também é muito indicado para casais com dificuldade de engravidar.

A atualização da caderneta de vacinação sobe no ranking de prioridades da mulher: o esquema vacinal contra hepatites e outras doenças preveníveis precisa estar completo. A recomendação é imunizar-se

contra o tétano e a rubéola três meses antes de começar a tentar engravidar. As necessidades nutricionais da gestante são outras, a ponto de ser preciso aumentar em 50% a presença de determinados nutrientes – daí a importância de iniciar alguns suplementos no período pré-concepção. Os principais são ferro, zinco, ácido fólico e vitaminas A e B12. Estudos recentes sugerem que a suplementação pode ter efeito positivo sobre a fertilidade feminina e sobre o desenvolvimento do feto.

Fonte: Plataforma Nestlé Baby&Me ([exames](#); [cuidados](#))

Materna® MULTIVITAMÍNICO COM DHA

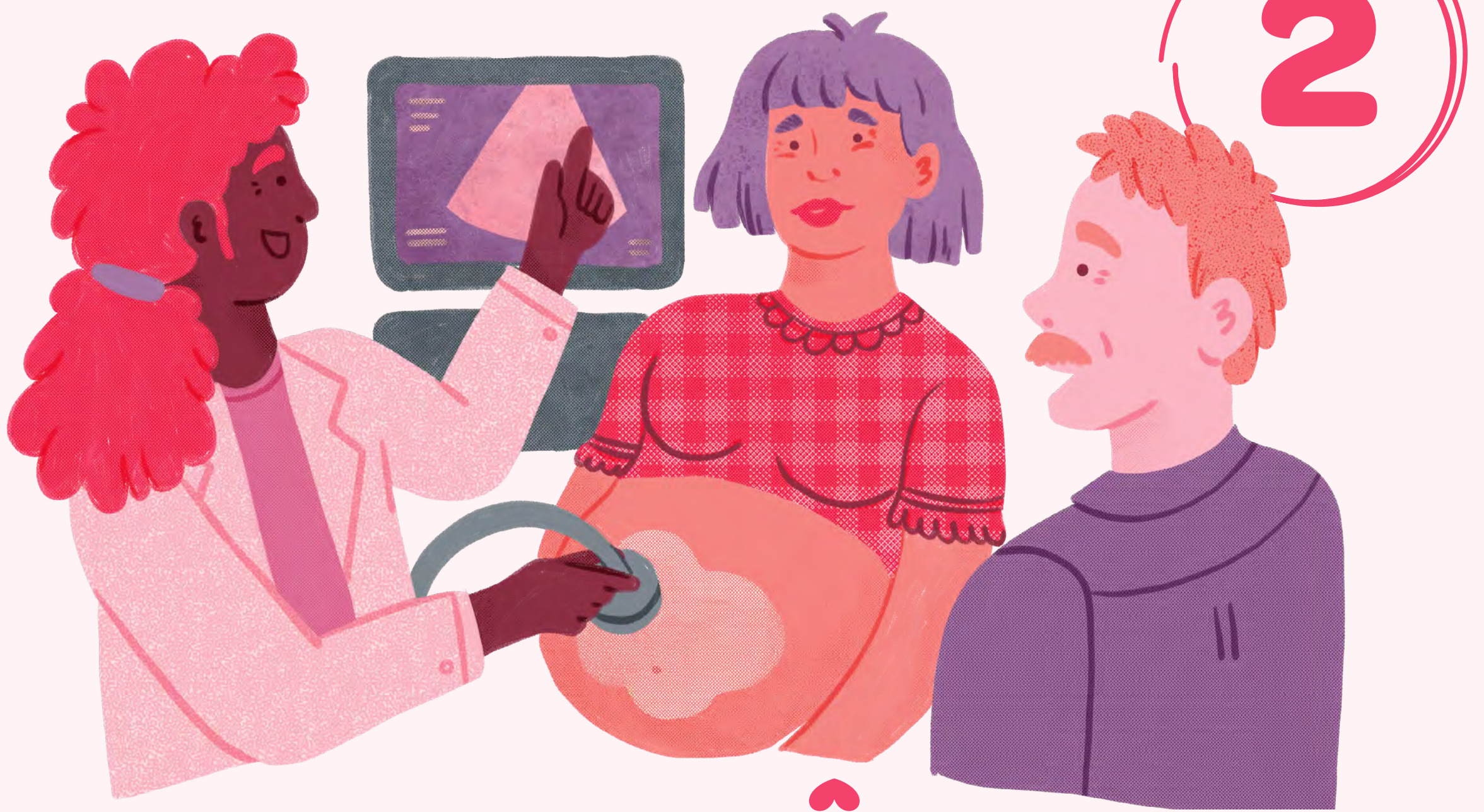
A linha de suplementos que nasceu para acompanhar a mulher na jornada materna ganha um novo produto. Uma cápsula de Materna® Multivitamínico com DHA possui **19 vitaminas e minerais + DHA**. É indicado para as fases de planejamento, gestação e amamentação.



NÃO CONTÉM GLÚTEN.

NOTA IMPORTANTE:

Uma dieta bem equilibrada, durante a gravidez e após o parto, ajuda a manter um suprimento adequado de leite materno. Recomendamos que fale com seu profissional de saúde antes de adicionar qualquer suplemento dietético à sua dieta durante a gravidez ou a lactação.



A IMPORTÂNCIA DO PRÉ-NATAL

Consultas e exames gestacionais são essenciais para prevenir e identificar eventuais doenças silenciosas da mãe, como hipertensão, diabetes, infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) e anemia. Os exames são capazes, ainda, de detectar malformações fetais – flagradas no início, algumas delas podem ser tratadas dentro do útero, sem causar prejuízos à vida da criança.

No pré-natal, a mulher recebe informações sobre as mudanças trazidas pela gravidez, o parto e a maternidade de forma geral. Cabe ao médico orientá-la em relação à alimentação saudável, ao funcionamento intestinal, à qualidade do sono, à prática de atividade física, à sexualidade, ao consumo de álcool, drogas e cigarro, entre outros assuntos. O acompanhamento também abre espaço para a gestante tirar dúvidas e obter apoio emocional.

UM TURBILHÃO DE MUDANÇAS

“No início da gravidez, os primeiros sinais foram hormonais: tive acne, meu cabelo ficou áspero, minha energia sumiu e o sono era imenso. As mudanças emocionais foram intensas. Como tinha sofrido um aborto natural, fiquei com muito medo de que qualquer coisa diferente significasse uma nova perda. Fora que meu cérebro parece funcionar pela metade: faço listas para tarefas corriqueiras! Também não me sentia bonita. Todo mundo fala que grávida ganha um brilho... Cadê? Estava nos dias de luta, mas sabia que os dias de glória chegariam.

Agora, aos seis meses, vejo beleza nas minhas novas formas e aprecio a barriga crescendo. Eu me sinto mais disposta e confiante! Só não gosto que pessoas que não conheço coloquem a mão na minha barriga sem me pedir. Eu sei que é uma forma de carinho, mas me incomoda.”

ALINE DELAVY, 35 anos, personal organizer, grávida de seis meses, de São Paulo

AMAMENTAÇÃO: POR QUE ELA É ESSENCIAL?

Amamentar traz inúmeros benefícios cientificamente validados. O principal é fortalecer a saúde de seu filho durante a infância e até mesmo ao longo da vida. Está comprovado que o leite materno ajuda a combater diarreias, alergias e infecções respiratórias e de ouvido, além de prevenir obesidade, diabetes, doenças do coração e pressão alta na fase adulta. Também existe uma relação importante entre amamentação e desenvolvimento cerebral e cognitivo da criança.

Para as puérperas, amamentar reduz o risco de hemorragia após o parto, contribui para recuperar mais rapidamente o peso anterior à gestação e reforça o vínculo afetivo com a criança.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de idade, ou seja, o bebê deve

ser alimentado apenas com o leite materno – nem de água ele precisa. Depois, mesmo com a introdução alimentar, a amamentação é indicada até os 2 anos de idade ou mais.

Pesquisas mostram que, quanto mais a mulher se informa e se prepara para a amamentação – ainda durante a gestação –, mais confiante ela se sente a respeito e mais bem-sucedida é na tarefa. Vale tirar dúvidas com médicos e enfermeiros, dividir experiências com outras mães, conversar com familiares para ver como eles podem ajudar e até frequentar grupos de apoio à amamentação.

Fontes: [Ministério da Saúde](#), [Unicef](#) e Plataforma Nestlé Baby&Me (amamentação; leite materno)

Materna®

ÔMEGA 3 DHA

A linha de suplementos que nasceu para acompanhar a mulher em sua jornada materna agora conta com mais um produto. É o Materna® Ômega 3 DHA, que é **baixo em teor de gorduras totais, não tem gosto residual e é fonte de ômega 3**. É indicado para as fases de planejamento, gestação e amamentação.



NÃO CONTÉM GLÚTEN.

NOTA IMPORTANTE:

Uma dieta bem equilibrada, durante a gravidez e após o parto, ajuda a manter um suprimento adequado de leite materno. Recomendamos que fale com seu profissional de saúde antes de adicionar qualquer suplemento dietético à sua dieta durante a gravidez ou a lactação.

CAPÍTULO 1

CAPÍTULO 2

CAPÍTULO 3

CAPÍTULO 2

Do nascimento aos 3 anos



QUANTAS DESCOBERTAS ACONTECEM
NESSA FASE! PARA QUE O BEBÊ SE
DESENVOLVA BEM, A ALIMENTAÇÃO
DEVE SER SAUDÁVEL E VARIADA



UM OFERECIMENTO:


NANCARE.



SE LIGA NA CÓLICA!

O choro alto, as pernas que se esticam e contraem repetidamente, a barriguinha estufada e as mãozinhas fechadas são sinais claros: o bebê está com cólica. Ela resulta da formação de gases e de contrações intestinais involuntárias que acontecem enquanto o alimento é transportado pelo sistema digestório. Como no recém-nascido esse processo é imaturo, ele fica mais propenso a ter cólica, que começa nas primeiras semanas de vida e costuma durar até os 3 ou 4 meses de idade.

Algo que ajuda a reduzir as crises é colocar o bebê para arrotar, na posição vertical, logo após a amamentação – assim, formam-se menos gases abdominais. Cólica dói, então confira algumas dicas que podem auxiliar e aliviar o desconforto dos pequenos:

- **Massagem:** pingue algumas gotas de óleo específico para bebê em suas mãos e as esfregue, aquecendo-as. Deslize-as pela barriguinha da criança, em movimentos suaves e circulares, em sentido horário;

- **Dê colo, pele com pele:** o calor e o cheiro da mãe são calmantes naturais para a criança e têm efeito analgésico sobre ela;
- **Exercícios abdominais:** dobre levemente as perninhas do bebê em direção ao abdômen, para ajudar a eliminar os gases;
- **Bolsa de água morna:** sem deixá-la em contato direto com a pele de seu filho, mantenha-a sobre a barriguinha dele, de modo que o calor reduza as dores;
- **Banho relaxante:** a água morna é um ambiente naturalmente tranquilizante.

Fonte: Plataforma Nestlé Baby&Me ([prisão de ventre](#); [cólica](#))

NANCARE®

FLORA IMUNE

É um suplemento pediátrico da NESTLÉ® que contém *Bifidobacterium lactis* NCC 2818, que pode contribuir com a **saúde do trato gastrointestinal**. Recomendado para a faixa etária de 0 a 3 anos.



NOTA IMPORTANTE:

NANCARE® não substitui o leite materno ou uma dieta balanceada. Antes de usar qualquer suplemento dietético, converse com seu profissional de saúde.



PARA CRESCER COM SAÚDE

Nem só de carboidrato, proteína, gordura e água vive o bebê. Para que atinja pleno desenvolvimento físico, socioemocional, cognitivo e de linguagens, ele também precisa de micronutrientes desde o início da introdução alimentar, orientada por pediatra ou nutricionista.

Estamos falando de vitaminas e minerais. Dependem do ferro a produção de glóbulos vermelhos (que levam o oxigênio a todo o corpo), o crescimento, a saúde da microbiota intestinal e o desenvolvimento cognitivo, que permite à criança processar e reter novas informações. O ferro é encontrado especialmente em carnes de todos os tipos, feijões, ervilha, lentilha e aveia.

O cálcio, junto com o fósforo, participa da transmissão de impulsos nervosos e age na contração muscular. Também forma ossos e dentes, contando com o auxílio da vitamina D. Esta ainda é fundamental à musculatura e ao sistema imunológico. Leite e derivados são a principal fonte de cálcio, também presente em

verduras verde-escuras, amêndoas e sardinha – esse peixe, além do salmão e do atum, é rico em vitamina D. O fósforo vem de carnes em geral, ovos, cereais, frutas secas e leguminosas.

Indispensável às funções cerebrais, à saúde intestinal e óssea, à imunidade e ao paladar, o zinco está disponível em: carne vermelha magra, iogurte, peixe, fígado, frango, castanhas, aveia, sementes de abóbora e legumes. A vitamina A – que age nos ossos, na visão e no sistema imune – tem como fontes a gema de ovo, o fígado e o leite, além de vegetais e frutas de cor amarela, laranja e verde-escura.

Fontes: Sociedade Brasileira de Pediatria e Plataforma Nestlé Baby&Me (ferro; desenvolvimento; frutas e legumes; minerais)

NANCARE®

VITAMINA D

É um suplemento da NESTLÉ®, desenvolvido especialmente para bebês e crianças. Contém vitamina D, que auxilia no funcionamento do sistema imune, na formação de ossos e dentes e no funcionamento muscular. Recomendado a partir do nascimento.



NÃO CONTÉM GLÚTEN.

NOTA IMPORTANTE:

NANCARE® não substitui o leite materno ou uma dieta balanceada. Antes de usar qualquer suplemento dietético, converse com seu profissional de saúde.



BACTÉRIAS ALIADAS DA IMUNIDADE

Cerca de 500 espécies de micro-organismos, incluindo bactérias boas, vivem em equilíbrio no trato gastrointestinal. Também chamado de microbiota intestinal, esse exército é vital para prevenir doenças e infecções e, no bebê, vai se estabelecer nos primeiros anos de vida.

No parto normal e por meio do leite materno, a mãe transfere para o filho bactérias benéficas, também chamadas de probióticos, que povoam o intestino do recém-nascido e nele se multiplicam. Os probióticos colaboram para o desenvolvimento e a manutenção do sistema imune e para o reforço da barreira da mucosa intestinal – inteligente, a microbiota impede que bactérias indesejáveis se liguem à parede do intestino.

“O amadurecimento do sistema imune se intensifica com a amamentação exclusiva até os 6 meses de idade”, explica a nutricionista Camila Freitas em artigo na plataforma Nestlé

Baby&Me. “O leite maduro, mais consistente e esbranquiçado, além de anticorpos, contém probióticos e carboidratos (HMOs), que estimulam o crescimento e a atividade das bactérias benéficas do trato intestinal.” Esses micro-organismos são tão incríveis que, ao “provocar” as células imunes presentes na parede do intestino, ajudam na maturação do sistema imune. Sem um estímulo adequado, esse sistema fica frágil e propenso a infecções. E mais: torna-se desregulado e pode reagir exageradamente ao que não deveria, provocando alergias e doenças autoimunes.

Fontes: Sociedade Brasileira de Pediatria e Plataforma Nestlé Baby&Me (bactérias boas; defesas naturais)

NANCARE®
FLORA IMUNE COM VITAMINA D
Desenvolvido especialmente para bebês e crianças, tem duplo benefício em um só produto. Possui *Bifidobacterium lactis* NCC 2818, que pode contribuir com a **saúde do trato gastrointestinal**. Inclui vitamina D, que **auxilia no funcionamento do sistema imune, na formação dos ossos e dentes e no funcionamento muscular**. Indicado dos 7 meses aos 3 anos de idade.



NOTA IMPORTANTE:

NANCARE® não substitui o leite materno ou uma dieta balanceada. Antes de usar qualquer suplemento dietético, converse com seu profissional de saúde.



LÁ VEM A COMIDINHA!

Até os 6 meses, todos os nutrientes de que o bebê precisa estão no leite materno. Depois disso, a amamentação não supre sozinha as demandas nutricionais, o que torna necessária a alimentação complementar. Por volta do sexto mês, o sistema gastrointestinal está preparado para os alimentos sólidos. Ao mesmo tempo, o bebê demonstra estar pronto para a introdução alimentar: já se mantém sentado sem apoio; sustenta a cabeça; segura objetos; leva a comida à boca e consegue amassá-la antes de engolir.

Sempre em um ambiente calmo, apresente um novo alimento por vez, sem temperos. É possível que o bebê estranhe – então, tente por três dias seguidos. E não desista antes de oito a dez tentativas, alterando o modo de preparo. Se ainda assim ele não aceitar, é porque não gostou do alimento e não deve ser forçado a ingeri-lo. Quem sabe mais tarde?

Fonte: Plataforma Nestlé Baby&Me ([introdução alimentar](#); [novos sabores](#))



A HORA DO TRONINHO

É comum que o recém-nascido evacue várias vezes ao dia e que essa frequência caia por volta dos 6 meses, quando ele começa a ingerir outros alimentos, além do leite materno. O fluxo intestinal, então, experimenta novos ajustes, e, enquanto alguns bebês passam a fazer cocô diariamente, outros apresentam uma média de três ou quatro evacuações semanais. Se a criança parecer se sentir bem, ambas as situações estão dentro dos padrões normais.

Em geral, só se considera um caso de constipação quando o bebê faz muito esforço para evacuar, chora, fica vermelho e tem dor; as fezes são ressecadas e podem vir com sangue, resultado de alguma fissura no ânus.

Em situações assim, você pode ajudar massageando suavemente a barriguinha da criança, dobrando as perninhas dela contra o corpo e estimulando a região perianal com um algodão umedecido (veja mais táticas no [item 5](#)).

Se seu filho já tiver mais de 1 ano, você pode agir do mesmo jeito, mas é importante observar se ele está bebendo água suficiente e se não faltam fibras na alimentação, disponíveis principalmente em frutas, vegetais e cereais. Nada como conversar com o pediatra ou o nutricionista. O especialista vai avaliar possíveis causas da prisão de ventre e, dependendo da intensidade, é possível que proponha mudanças na alimentação e até o apoio de suplementos de fibras para auxiliar na regularização do funcionamento do trato gastrointestinal.

Fonte: Plataforma Nestlé Baby&Me (constipação; desordens gastrointestinais)

NANCARE®

FIBRAS

Desenvolvido especialmente para crianças, é um suplemento da NESTLÉ® fonte de fibras alimentares, que **auxiliam no funcionamento do intestino.**

Recomendado para a faixa etária de 4 a 8 anos.



NÃO CONTÉM GLÚTEN.

NOTA IMPORTANTE:

NANCARE® não substitui o leite materno ou uma dieta balanceada. Antes de usar qualquer suplemento dietético, converse com seu profissional de saúde.



CADÊ O APETITE QUE ESTAVA AQUI?

“Quando entram no segundo ano de vida, as crianças podem ter uma redução do apetite. A razão é simples: a velocidade do crescimento desacelera e, portanto, a necessidade de comida é menor. Aconteceu isso aqui em casa com meus gêmeos, Davi e Mateus.

Assim que percebi que eles estavam sem interesse pela comida, passei a fracionar as refeições. Além do café da manhã, do almoço e do jantar, é importante oferecer lanches e até uma ceia, caso os pequenos jantem cedo.

Outra estratégia é aproveitar o momento de mais apetite e iniciar a refeição com o grupo alimentar que ficou faltando, como a proteína, o carboidrato ou os vegetais. Dessa forma, há mais chances de aumentar a variedade de nutrientes que a criança consome.”

AMANDA REGINA, 40 anos, nutricionista clínica e antroposófica, mãe de Davi e Mateus, de 3 anos, de São Paulo

CAPÍTULO 1

CAPÍTULO 2

CAPÍTULO 3

CAPÍTULO 3

Até os 10 anos



ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E OUTROS
HÁBITOS SAUDÁVEIS SÃO ESSENCIAIS
PARA A CRIANÇA SE DESENVOLVER BEM
E CURTIR A BRINCADEIRA

UM OFERECIMENTO:



ASCENDA



DRIBLANDO A SELETIVIDADE ALIMENTAR

Experimentar novos alimentos é uma luta por aí? A seletividade alimentar é comum e acontece quando existe uma preferência bastante restrita: só macarrão, só arroz, só maçã, só banana... A criança pode não apenas recusar novos sabores, como torcer o nariz para aparências, texturas e consistências diferentes. O problema é que uma dieta pouco variada leva, em casos graves, a carências nutricionais.

Como, então, esquivar-se da careta diante do prato? Após a fase de aleitamento materno exclusivo, a partir da introdução gradual de novos alimentos, é recomendado investir em diversidade: em geral, quanto mais alimentos oferecer ao bebê, melhor será a experiência do paladar. O segredo está no exemplo: ao ver os pais consumindo alimentos bem variados, o filho cria o mesmo hábito. É importante que todos se sentem à mesa e que o momento da refeição em família seja divertido, sem telas

para distrair os pequenos — ter atenção plena ao comer estimula os sentidos e facilita a compreensão dos sinais de fome e de saciedade, lição que se leva para a vida adulta.

Nem sempre a criança vai aceitar qualquer alimento de primeira. Em vez de insistir, é melhor pôr outras coisas no prato e arriscar nova tentativa depois de alguns dias.

Em certos casos de seletividade, o pediatra pode complementar a alimentação infantil com suplementos nutricionais, desde que eles jamais substituam os alimentos in natura.

Fontes: Marcos Gonçalves, presidente da Sociedade Alagoana de Pediatria e plataforma [Nestlé Baby&Me](#)

ASCENDA®

BAUNILHA

Suplemento nutricional infantil especialmente elaborado com nutrientes que **contribuem para o crescimento ideal e para o desenvolvimento cerebral.** Confira o Sabor Baunilha.



NÃO CONTÉM GLÚTEN.

NOTA IMPORTANTE:

Uma boa alimentação é fundamental para o crescimento e o desenvolvimento da criança. Consulte o pediatra do seu filho para saber mais sobre ASCENDA®.



COZINHEIROS MIRINS COMEM MELHOR

“Por causa da minha profissão, meus filhos me veem sempre na cozinha e se interessam bastante pelo preparo das receitas. Sem dúvida, esse hábito acaba refletindo em uma alimentação mais variada e menos industrializada para a família toda.

A gente também adora preparar algumas receitas juntos, principalmente aquelas em que eles põem, literalmente, a mão na massa. Para as crianças, é gostoso sovar o pão, moldar a carne do hambúrguer ou cortar biscoitinhos caseiros. Tento fugir do básico e procuro trazer novidades para o cardápio de casa. Nosso combinado é que, antes de falar que não gosta, precisa provar — pelo menos sentir o sabor! Às vezes eles torcem o nariz, é claro. Mas o exercício da boa alimentação é constante!”

LUIZA ZAIDAN, 37 anos, chef de cozinha, mãe da Manuela, de 6 anos, e do João, de 3 anos, de São Paulo



BRINCAR FAZ BEM PARA A SAÚDE

Comer bem é essencial. Mas há outros hábitos saudáveis que devem estar, desde cedo, na rotina. Entre eles estão o sono reparador, a atividade física e o tempo para brincar, especialmente ao ar livre, para sintetizar a vitamina D.

A ciência mostra que crianças que mexem o corpo são menos propensas a sofrer com obesidade, desenvolvem melhor a coordenação motora, a capacidade cardiorrespiratória, a postura e os níveis de crescimento. Pesquisas também indicam que crianças que fazem mais exercícios e têm bastante contato com a natureza são mais confiantes e seguras.

Nessa fase, os esportes devem priorizar mais a brincadeira, o prazer e as descobertas do que a competitividade, as regras e as exigências. Afinal, o objetivo é se movimentar, aumentar a interação social entre as crianças e se divertir!

Fonte: Plataforma Nestlé Baby&Me (atividade física; hábitos saudáveis; esportes)



DENTRO DA CURVA

Desenvolvidos pela OMS e adotados por pediatras ao redor do mundo, os gráficos de curva de crescimento são uma espécie de mapa. Com base em dados como idade, sexo, peso, altura e índice de massa corpórea, é possível saber se o desenvolvimento da criança está adequado, ou seja, pode-se analisar seu estado nutricional – sempre respeitando as características genéticas de cada indivíduo.

Os gráficos são apenas um dos recursos utilizados pelo médico, que também se baseia no exame clínico e no estado geral do paciente, além de avaliar se os marcos de desenvolvimento estão sendo alcançados. Caso a criança esteja abaixo ou acima da curva, o pediatra vai identificar e tratar a causa, pedindo exames de sangue para descartar doenças como alergia alimentar ou deficiência do hormônio do crescimento.

Se a avaliação não apontar causas, o fator pode ser nutricional, e será preciso considerar a alimentação do paciente e até se ele pratica atividades físicas e com qual frequência. Possivelmente serão necessários ajustes na alimentação da criança e, muitas vezes, da família inteira. A solução pode não ser fácil nem rápida, então, quanto antes o problema for percebido e tratado, maiores são as chances de sucesso.

Fontes: Marcos Gonçalves, presidente da Sociedade Alagoana de Pediatria e [plataforma Nestlé Baby&Me](#)

ASCENDA®

SEM SABOR

Suplemento nutricional infantil especialmente elaborado com nutrientes que **contribuem para o crescimento ideal e para o desenvolvimento cerebral**. Confira a versão **Sem Sabor**, superprática, podendo ser utilizada inclusive em preparações salgadas.



NÃO CONTÉM GLÚTEN.

NOTA IMPORTANTE:

Uma boa alimentação é fundamental para o crescimento e o desenvolvimento da criança. Consulte o pediatra do seu filho para saber mais sobre ASCENDA®.

Esses são alguns dos temas que envolvem a fase do planejamento da gravidez e os primeiros meses e anos de vida dos pequenos.

Para mais informações acesse:

Nestlé Baby&Me



R\$ 8 mil em doações!

Mais do que uma publicação gratuita com conteúdo de qualidade, este e-book é um produto social. Ele gera doação* para **23 ONGs da área da saúde**.

[CLIQUE AQUI PARA CONHECÊ-LAS](#)

As instituições são as mesmas apoiadas pela **Sorria, marca de produtos sociais da Editora MOL e da Raia Drogasil**, que também são as realizadoras deste e-book.

Esta publicação tem o patrocínio das marcas apresentadas em sua capa – parte do valor investido por elas vira doação.



*Este livro também apoia a ONG SOS Mata Atlântica, que neutraliza as emissões de carbono geradas durante a produção da publicação por meio do plantio de árvores, e o Instituto MOL, que promove a cultura de doação.

Você já conhece a Sorria?

Se você gosta de se informar sobre saúde e bem-estar e de fazer o bem, vai adorar a Sorria: uma coleção de livros fáceis de ler, baratinhos e com informações confiáveis. E, ao comprar, você faz uma doação!



SAIBA MAIS E CONFIRA CONTEÚDOS GRATUITOS

COMPRE NA
DROGA RAIA

COMPRE NA
DROGASIL

COFUNDADORES Roberta Farias (CEO) e Rodrigo Pipponzi (Chairman)

MOL
EDITORA

REDAÇÃO Claudia Inoue (Chief Creative Officer), Dilson Branco (Chief Content Officer), Marcia Kedouk (diretora editorial), Cristiane Teixeira e May Tanferri (editoras-chefes de núcleo), Débora Lublinski (editora de texto), Larissa Fernandez (editora de arte), Carol D'avila (designer), Carolina Siqueira (editora de foto e vídeo), Ana Maria de Paula (produtora gráfica) e Laura Lopez (estagiária de produção) **COMUNICAÇÃO & IMPACTO** Raíssa Pena (Chief Communications Officer), Roberta Barbieri (gerente de comunicação), Júlia Lima, Karolyne Oliveira e Lara Fernandes (analistas de comunicação), Karine Priester e Clara Rezende (designers), Jaqueline Barbosa (analista de estratégias digitais), Joana Leal (coordenadora de relacionamento com ONGs), Samuely Laurentino (analista de operações de impacto), Diuliane Prado (analista de relacionamento com ONGs) e Andressa Marques (estagiária da Bolsa Helaine Martins) **OPERAÇÕES** Christianne Toledo (Chief Operations Officer), Duda Schneider (gerente de parcerias), Beatriz Leão (analista de parcerias), Andréa Breschiliare (gerente de operações de varejo), Richard Furtado e Thaís da Silva (analistas de operações de varejo), Ludson Fróes (analista de inteligência de dados), Rafaela Carvalho (diretora de engajamento) e Kelvin Fraga (estagiário de arte e vídeo) **GESTÃO** Gersiane Hosang (Chief Financial Officer), Elaine Duarte (gerente financeira), Marcela Morais e Luana Gomes (analistas financeiras), Gisele Soares (gerente de gente e cultura), Isabella Viel (analista de gente e cultura), Estefano André (analista de facilities) e Nilda Dias (copeira) **APRESENTANDO TAMBÉM** Artur Louback (sócio em licença), Vanessa Henriques (gerente executiva do Instituto MOL), Glaucia Souza (designer do Instituto MOL), Carol Muccida (gerente de novos negócios), Raphael Boamorte (analista de planejamento) e Vitória Prates (estagiária do Instituto MOL) **COLABORADORES** Júlio Yamamoto e Ana Faustino (revisão) **ILUSTRADORES** Camila Barbieri (capa do capítulo 3 e itens 3, 5 e 8), Flávia Borges (itens 1, 9 e 13), Luiz Mello (capa do capítulo 2 e itens 7 e 10), Meuri Elle (apresentação e itens 2 e 12), Raquel Silveira (capa do capítulo 1 e itens 6 e 14) e Yasmin Ayumi (capa e itens 4 e 11).

FALE COM A MOL

WWW.EDITORAMOL.COM.BR

REALIZAÇÃO

MOL
EDITORA

+

Droga Raia

+

DROGASIL

AUDITORIA

vacc
Verdus | Auditoria | Consultoria | Contabilidade