

## Orientações importantes para pacientes em acompanhamento da Seção de Nutrição - SSI-Saúde:

- » Cada tratamento inclui seis consultas pré-natais e seis encontros pós-parto;
- » A agenda de nutrição é aberta mensalmente e a marcação das consultas de retorno fica por conta do paciente;
- » Se necessária, a alteração de horário deve ser solicitada com antecedência mínima de 48 horas, sem prejuízo no total de consultas;
- » É permitida somente 1 (uma) desmarcação sem prejuízo do número máximo de consultas;
- » Após duas faltas injustificadas, o paciente perde a prioridade de acompanhamento e deve aguardar a lista de espera pela disponibilidade de agendamento.

Este horário está reservado especialmente para você

Paciente		
Nutricionista		
DATA	DIA DA SEMANA	HORÁRIO

Mantenha seus dados de contato sempre atualizados

## VOCÊ CONHECE O PROGRAMA 1000 DIAS?

Saiba como ter uma gestação saudável e incentivar bons hábitos alimentares na primeira infância.

## O que é o Programa 1000 Dias?

Ao contar o tempo em que o bebê está no aconchego da barriga da mãe (9 meses = 270 dias) e os dois primeiros anos de vida em que já está alegrando a família toda (730 dias) são **1000 dias** de intenso crescimento e desenvolvimento da criança.

Durante esse tempo, e mesmo antes da concepção, a nutrição adequada é fundamental para garantir as vitaminas, minerais e outros nutrientes necessários para que a mãe tenha uma gestação tranquila e o bebê uma primeira infância com saúde de sobra.

Para oferecer acompanhamento nutricional às gestantes e crianças de até 2 anos, foi desenvolvido o **Programa 1000 Dias**, que abrange seis consultas pré-natais e seis encontros pós-parto. As consultas são marcadas em períodos específicos que demandam mudanças nas necessidades nutricionais da mãe e da criança.

## Como são as consultas?

POs encontros do Programa 1000 Dias visam mostrar a importância de uma alimentação adequada para a saúde da mãe e do bebê.

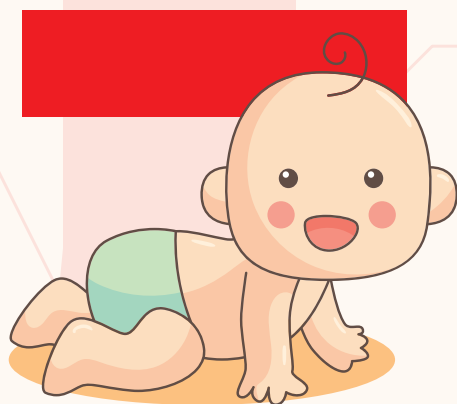
Um dos primeiros procedimentos do programa é fazer uma avaliação para conhecer os hábitos alimentares da gestante e, com isso, montar um plano nutricional

individualizado. Ao longo das consultas, além do acompanhamento do peso e do Índice de Massa Corporal (IMC), a participante e o profissional de nutrição tratam de temas importantes, como parto e amamentação.

Já na fase pós-parto, a família recebe orientações sobre alimentação complementar e promoção de hábitos saudáveis para o bebê. São dicas que certamente vão contribuir para a prevenção de doenças crônicas e para o pleno desenvolvimento da criança.

## Quais são os objetivos?

É bem fácil: basta informar na recepção do serviço médico interesse em participar do programa e agendar um horário, tanto para gestantes como para crianças de até 2 anos. Não é necessário ter um encaminhamento médico. O agendamento será feito conforme disponibilidade de vagas.



### SEMANAS DE GESTAÇÃO

### OBJETIVO DA CONSULTA

0

Nutrição Pré-Concepção

6

Organizando a alimentação e manejo de sintomas comuns

12

Suplementação da gestante para crescimento e desenvolvimento saudáveis

20

Estimulando os sentidos do bebê: paladar, olfato, tato, audição, visão

28

Preparação para o parto: como a saúde da microbiota influi na saúde do bebê e na resistência a infecções

34

Amamentação e alimentação no pós-parto



### IDADE DO BEBÊ (MESES)

### OBJETIVO DA CONSULTA

3

Recuperação do peso ideal

5

Orientações para alimentação complementar

9

Inclusão dos cereais complementares

12

Alimentação após 1 ano

18

Preparação para o desmame natural

24

Alimentação saudável na infância / Alta do Programa 1000 dias