



***Você já deve ter ouvido
falar sobre as vantagens
do leite materno.
Agora vai entender
porque é tão importante.***

O Leite Materno é um alimento completo que tem em sua composição tudo que o bebê precisa, devendo ser priorizado sempre que possível, não necessitando de mais nenhum alimento (água, chás, fórmula artificial) até os 6 meses de vida. Quando o bebê começa a se alimentar com comidas a partir de 6 meses, o leite materno segue sendo importante para a nutrição e fortalecimento do sistema imunológico, então a orientação é que o bebê continue sendo amamentado até 2 anos ou mais. Os benefícios da Amamentação são inúmeros, tanto para a mãe e o bebê, como para a toda família!



2771.4128

PREFEITURA DE RIO DAS OSTRAS
SECRETARIA DE SAÚDE
AMBULATÓRIO DE ALEITAMENTO MATERNO
NÚCLEO DE ATENÇÃO À SAÚDE DA CRIANÇA
E DO ADOLESCENTE - NASCA
Rua Mayer, n.º 747, Liberdade, Rio das Ostras

Amamentação
**MELHOR PARA
O BEBÊ E PARA
A MAMÃE**





BENEFÍCIOS PARA O BEBÊ

- O leite materno tem tudo o que o bebê precisa até os 6 meses, inclusive água, e é de mais fácil digestão do que qualquer outro leite, porque foi feito para ele.
- Funciona como uma verdadeira vacina, protegendo a criança de muitas doenças.
- Além disso, é limpo, está sempre pronto e quentinho.
- A amamentação favorece um contato mais íntimo entre a mãe e o bebê.
- Sugar o peito é um excelente exercício para o desenvolvimento da face da criança, ajuda a ter dentes bonitos, a desenvolver a fala e a ter uma boa respiração.

BENEFÍCIOS PARA A MÃE

- Reduz o peso mais rapidamente após o parto.
- Ajuda o útero a recuperar seu tamanho normal, diminuindo o risco de hemorragia e de anemia após o parto.
- Reduz o risco de diabetes.
- Reduz o risco de câncer de mama e de ovário.
- Pode ser um método natural, para evitar uma nova gravidez nos primeiros 6 meses desde que a mãe esteja amamentando exclusivamente (a criança não recebe nenhum outro alimento) e em livre demanda (dia e noite, sempre que o bebê quiser), ainda que não tenha menstruado.

COMO TORNAR A AMAMENTAÇÃO MAIS TRANQUILA E PRAZEROSA

Nos primeiros meses o bebê ainda não tem horário para mamar. Ele deve mamar sempre que quiser. Com o tempo ele faz seu horário. Com alguns cuidados, a amamentação não machuca o peito e fica mais fácil para o bebê retirar o leite do peito:



• A melhor posição para amamentar é aquela em que a mãe e o bebê sintam-se confortáveis. A amamentação deve ser prazerosa tanto para a mãe como para o bebê.

• O bebê deve estar virado para a mãe, bem junto de seu corpo, bem apoiado e com os braços livres.

• A cabeça do bebê deve ficar de frente para o peito e o nariz bem na frente do mamilo. Só coloque o bebê para sugar quando ele abrir bem a boca.

• Quando o bebê pega bem o peito, o queixo encosta na mama, os lábios ficam virados para fora, o nariz fica livre e aparece mais aréola (parte escura em volta do mamilo) na parte de cima da boca do que na de baixo.

• Cada bebê tem seu próprio ritmo de mamar, o que deve ser respeitado. Deixe-o mamar até que fique satisfeito. Espere que ele esvazie bem a mama e então ofereça a outra, se ele quiser.

• O leite do início da mamada tem mais água e mata a sede; e o do fim da mamada tem mais gordura e por isso mata a fome do bebê e faz com que ele ganhe mais peso.

• No início da mamada o bebê suga com mais força porque está com mais fome e assim esvazia melhor a primeira mama oferecida. Por isso, é bom que a mãe comece cada mamada pelo peito em que o bebê mamou por último na mamada anterior. Assim o bebê tem a oportunidade de esvaziar bem as duas mamas, o que é importante para a mãe ter bastante leite.

• Quando for preciso tirar o bebê do peito, para que ele solte o mamilo sem machucá-lo, a mãe pode colocar o dedo mínimo no canto da boca do bebê, entre as gengivas.

• Depois da mamada, é importante colocar o bebê na posição vertical para que ele possa arrotar.

Amamentar é amar!