

está com frio ou calor, porque está sentindo algum desconforto, porque está com as fraldas sujas, ou porque está precisando de aconchego, de colinho.

· Às vezes você pode sentir que tem menos leite. Se isso acontecer, ponha o seu bebê para sugar mais neste período. Isso fará você ter mais leite.

· O leite do peito nunca é fraco. A cor do leite pode variar, mas ele sempre é de boa qualidade e supre todas as necessidades de seu filho.

· Você deve cuidar de sua saúde: tenha uma dieta saudável, não fume e procure atendimento médico quando tiver problemas de saúde.

· Você pode trabalhar fora de casa e continuar amamentando.

Durante as horas de trabalho ou em casa você deve tirar (ordenhar) o seu leite e guardá-lo em frasco limpo, fervido, numa geladeira por até 24 horas ou no congelador ou freezer por até 30 dias. Este leite pode ser oferecido para a criança quando a mãe estiver fora de casa, com um copinho para que o neném não se confunda com diferentes maneiras de sugar.

· As mães que trabalham e que amamentam nos primeiros 6 meses têm direito, por lei, a 2 pausas, de meia hora cada uma, para amamentar, ou a sair 1 hora mais cedo do trabalho, além da licença maternidade de 120 dias (4 meses mais ou menos).

· Os pais têm direito à licença-paternidade de 5 dias à partir do nascimento do bebê.

· Se você tiver alguma dúvida ou dificuldade na amamentação de seu filho, procure o pediatra ou uma unidade de saúde.

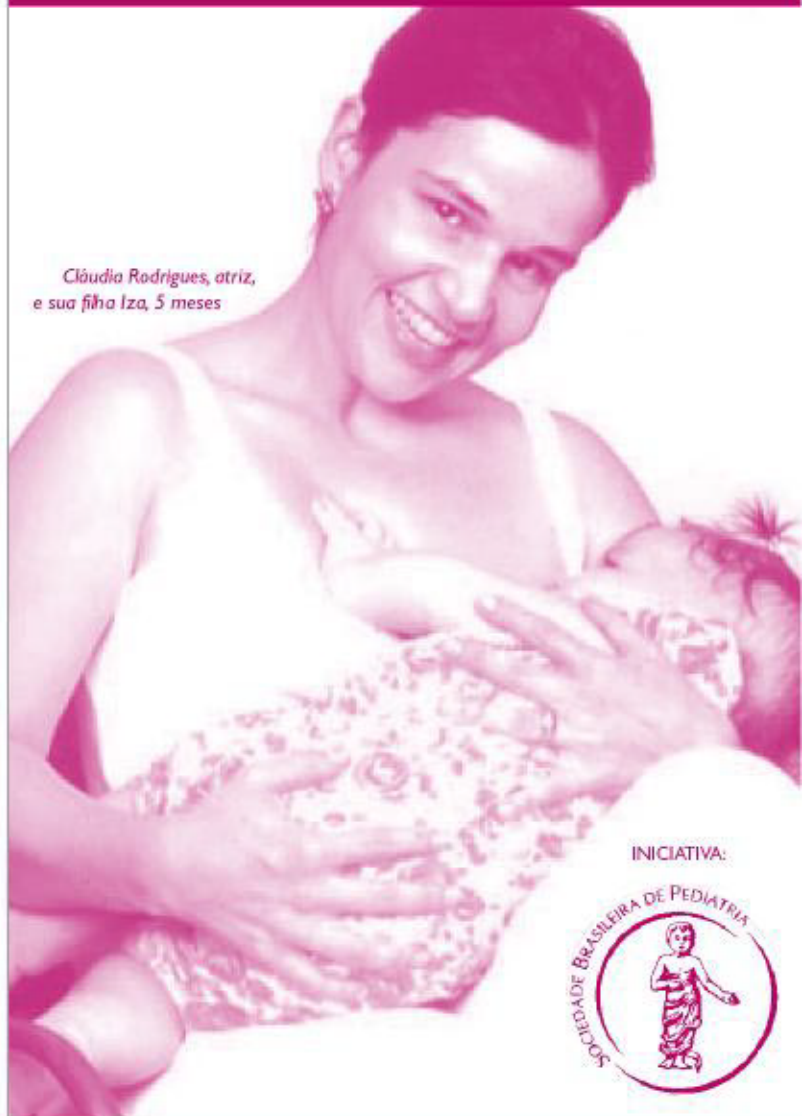
INICIATIVA:

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA
SOCIEDADES ESTADUAIS DE PEDIATRIA

APOIO:



Amamentar é dar ao seu bebê saúde em forma de amor.



Cláudia Rodrigues, atriz,
e sua filha Iza, 5 meses

INICIATIVA:



Amamentação.
Mais saúde para a mãe e para o bebê.



Dê só leite de peito ao seu filho até os seis meses.

Enquanto ele estiver só no peito ele não precisa receber água, chás e outros alimentos. Depois dos 6 meses, comece a dar alimentos variados, mas continue amamentando até os dois anos ou mais.

Por que amamentar é mais saudável?

- O leite materno é único para cada bebê. Cada mãe produz o melhor leite para o seu bebê em diferentes momentos do seu desenvolvimento.
- Com o leite de peito a criança cresce e se desenvolve melhor.
- As crianças que mamam no peito têm menos diarreias, doenças respiratórias e infecções de ouvido.
- O leite de peito protege a criança também contra alergias, asma e diabetes.
- É mais fácil para a criança fazer a digestão com o leite materno.
- Amamentar é bom também para a saúde da mãe: ela perde menos sangue depois do parto e tem um risco menor de ter câncer de mama e de ovário.
- A mãe que amamenta só no peito nos primeiros 6 meses dificilmente vai engravidar se ainda não menstruou.
- Amamentar é uma forma de dar saúde, carinho e proteção ao bebê.
- Amamentação é uma forma especial de comunicação entre a mãe e o bebê. Ao ser amamentada, a criança aprende muito cedo a se comunicar com afeto e confiança.

Como amamentar:

- Dê o peito ao seu filho sempre que ele pedir. Bebê não tem horário para mamar.
 - Deixe o neném mamar no peito até que fique satisfeito. Cada criança tem o seu ritmo, e numa mesma criança esse ritmo pode ser diferente dependendo do momento. O ritmo do bebê deve ser respeitado.
 - Sempre que a criança quiser, ofereça os 2 peitos em cada mamada. Comece a mamada com aquele que o bebê mamou por último na mamada anterior.
 - Deixe o neném esvaziar bem a mama antes de trocar de peito. O leite do final da mamada tem mais gordura e sacia a fome do bebê.
 - Para retirar bem o leite, o neném deve mamar corretamente. O corpo do bebê deve estar bem de frente para o corpo da mãe; a mãe deve trazer a boca da criança bem de frente para o bico do peito; o bebê deve abocanhar o bico do peito com a boca bem aberta, de maneira que ele pegue o bico e também a aréola (parte escura ao redor do bico do seio). Se o bebê mamar corretamente, não vai machucar o peito da mãe e vai retirar melhor o leite, saciando a sua fome mais rapidamente e vai fazer intervalos maiores entre as mamadas.
 - Evite dar mamadeiras ao seu filho. A maneira de o bebê sugar a mamadeira é bem diferente da maneira de sugar o peito e isso pode confundir o bebê, fazendo com que ele não queira mais o peito.
 - Evite dar chupetas ao seu bebê. As crianças que usam chupeta mamam menos tempo no peito. Além disso, as crianças que usam chupeta têm mais "sapinho", diarreias, infecções de ouvido e vermes; e podem ter problemas de alinhamento dos dentes, na fala e até na respiração.
- ### **Dicas úteis para uma boa amamentação:**
- É importante que você acredite que é capaz de amamentar o seu filho. A auto-confiança ajuda as mulheres a ter mais leite.
 - O apoio e ajuda de familiares, vizinhos, amigos e médicos/enfermeiras/nutricionistas é muito importante.
 - Os bebês costumam mamar com muita frequência, principalmente nos primeiros meses. Isso é normal e não quer dizer que o seu leite seja fraco. Não esqueça que o neném pede o peito não só quando está com fome, mas também quando quer carinho e proteção.
 - Nem todo o choro do bebê é fome. O seu filho pode chorar porque