

Medicamentos não podem ser usados sem prescrição médica, alguns interferem na amamentação.

Não são recomendadas dietas para emagrecimentos. A mulher que amamenta precisa ter uma boa alimentação.

Bebidas alcoólicas e cigarros devem ser evitados.

A mulher que usa drogas, como maconha, crack e cocaína, não deve amamentar.

Para a proteção e promoção do aleitamento materno, é muito importante o apoio de todos e a colaboração entre os vários setores e profissões.



fotografia e design gráfico: Angélica de Carvalho

Empresa Cidadã  
Lei 11.770/08

Licença-maternidade  
6 meses é melhor!

Adesão pelo *site*  
da Receita Federal

Mais informações, acesse:

[www.conversandocomopediatra.com.br](http://www.conversandocomopediatra.com.br)



[www.facebook.com/conversandocomopediatra](http://www.facebook.com/conversandocomopediatra)

[www.sbp.com.br](http://www.sbp.com.br)

# Amamentar é... mais saúde para a vida inteira!

O leite da mãe é importante  
para o bebê até 2 anos ou mais.

Nos primeiros 6 meses, a criança só precisa do peito



Murilo, sete meses,  
com seus pais  
Natália e Andersson,  
sua avó Cida  
e a tia Monique



Sociedades de  
Pediatria  
dos estados e  
do Distrito Federal



SOCIEDADE BRASILEIRA  
DE PEDIATRIA



## *••••• O leite da mãe*

*é importante para o bebê até 2 anos ou mais.*

*Nos primeiros 6 meses, a criança só precisa do peito. Não necessita de água, chás, leites artificiais ou qualquer outro alimento.*

*O leite materno mata a sede, a fome e possui todos os nutrientes importantes para o bebê crescer e se desenvolver bem.*

*Depois de 6 meses, a criança precisa receber outros alimentos saudáveis.*

A amamentação respeita a natureza. Não gera gasto de papel, alumínio, lata, plástico, árvores não são cortadas.

## *••••• Vantagens também para a saúde da mulher*

Amamentar é bom não só para a saúde do bebê, mas também para a saúde da mulher. O sangramento pós-parto diminui, assim como as chances de desenvolvimento de anemia, osteoporose, câncer de mama e de ovário, diabetes e infarto cardíaco. A mulher que amamenta perde mais rapidamente o peso que ganhou durante a gravidez.

## *••••• Dicas para amamentação*

O leite materno nunca é fraco, sempre é adequado para o desenvolvimento do bebê. Cada mãe produz o melhor leite para a sua criança.

Nos primeiros dias, o que sai do peito é o colostro, altamente nutritivo e protetor.

Nos primeiros meses, o bebê ainda não tem horário para mamar. O melhor é que mame sempre que quiser. Com o tempo, fará seu horário.

Se o bebê não tomar o leite do fim da mamada, que tem mais gordura, pode sentir fome logo em seguida.

Chupetas, bicos e mamadeiras podem levar o bebê a rejeitar o peito da mãe, além de causar problemas nos dentes, na fala e na respiração.



## *••••• Por que é tão importante amamentar?*

O leite humano tem nutrientes capazes de promover o crescimento e desenvolvimento do sistema nervoso e o aprendizado da criança.

A amamentação favorece a relação afetiva entre a mãe e o bebê, ajuda a criança a se desenvolver bem, física e emocionalmente.

A amamentação é um excelente exercício para o desenvolvimento da face da criança, importante para que ela tenha dentes fortes e bonitos, desenvolva a fala e tenha uma boa respiração.

O bebê recebe proteção contra infecções respiratórias e diarreia, diminuindo também o risco de alergias, colesterol alto, diabetes e obesidade.