



### A amamentação será melhor e mais prazerosa se a mãe:

- Amamentar sem horários, sempre que a criança solicitar o peito (livre demanda).
- Deixar a criança mamar até que fique satisfeita. É importante que ela esvazie um peito antes de passar para o outro.
- Respeitar o ritmo de mamar do bebê. Cada bebê tem o seu próprio ritmo.
- Tomar alguns cuidados para não machucar o peito na hora de colocar o bebê para mamar. Amamentar não dói. Ao primeiro sinal de dor, deve-se buscar a ajuda de um profissional de saúde.
- Na hora de amamentar, colocar a boca do bebê bem na frente da aréola (parte escura em volta do mamilo) e só deixar que pegue o peito se estiver com a boca bem aberta. Assim, ao pegar o peito, o queixo do bebê encosta na mama, o nariz fica livre, os lábios ficam virados para fora e, muito importante, aparece mais aréola na parte superior da boca da criança do que na parte inferior.



# AMAMENTAÇÃO

Incentive a família, alimente a vida.

#Amamente

Acesse [saude.gov.br/amamentacao](http://saude.gov.br/amamentacao) e abrace essa causa.



# AMAMENTAÇÃO

Incentive a família, alimente a vida.



*“Eu ainda não consigo falar, mas sei que vocês me entendem. E, por isso, obrigado.”*

**Amamentar é importante para os bebês, para a família e toda a sociedade. Por isso, apoie, respeite e contribua para que mais mulheres amamentem seus filhos.**

### É importante saber:

- O leite materno é muito importante para a criança até os dois anos de vida ou mais.
- Nos primeiros seis meses, o bebê que mama no peito não precisa de nenhum outro alimento, pois o leite materno é completo e tem tudo de que o bebê precisa, inclusive a água.
- O leite materno nunca é fraco, é o melhor alimento e é sempre adequado ao desenvolvimento do bebê. Nos primeiros dias, a produção do leite pode parecer pouca, mas é suficiente para atender às necessidades do recém-nascido. Esse leite, chamado de colostro, tem alto valor nutritivo e muitos anticorpos que ajudam a proteger a criança contra infecções.
- As crianças amamentadas têm menos infecções, diarreias, doenças respiratórias, otites e menos chance de ter, no futuro, doenças como obesidade e diabetes.
- Quanto mais tempo a criança mamar, maiores os benefícios. Por isso, recomenda-se que o bebê mame até os dois anos ou mais.
- Sugar o peito é um excelente exercício para os músculos da face da criança. Favorece o posicionamento dos dentes, o desenvolvimento da fala e da mastigação e a respiração.
- As mulheres que amamentam diminuem o risco de desenvolver câncer de mama, câncer de útero, de ovário, diabetes e pressão alta.
- O leite materno pode também ser doado aos Bancos de Leite Humano. A doação é um ato de solidariedade e ainda ajuda a mulher doadora no aumento da produção do seu leite. Informe-se nos serviços de saúde ou no site [www.redeblh.fiocruz.br](http://www.redeblh.fiocruz.br).

### Pode prejudicar a amamentação:

- Dar outros leites para “complementar” o leite materno. Isso faz com que a mãe produza menos leite, além de expor a criança a maior risco de adquirir doenças.
- Oferecer qualquer líquido por mamadeira. A criança pode se confundir, pois os jeitos de sugar o peito e a mamadeira são diferentes.
- Oferecer chupeta. As crianças que usam chupeta mamam por menos tempo.
- Fumar, consumir bebidas alcoólicas e usar remédios por conta própria.



### Benefícios da amamentação ao longo da vida:

Mães, pais, familiares, profissionais de saúde e todas as pessoas que têm papel importante no crescimento e no desenvolvimento das crianças devem conhecer os benefícios que a amamentação traz para todas as fases da vida. Por exemplo:

- A amamentação está associada a um melhor desempenho em testes de inteligência, renda mais alta e maior produtividade na vida adulta.
- Para cada ano que a mulher amamenta, a chance de desenvolver câncer de mama diminui em 6%.
- A criança tem menos chance de desenvolver diabetes tipos 1 e 2.
- A amamentação diminui os custos com tratamentos nos sistemas de saúde.
- O leite materno é um “alimento natural e renovável”, ambientalmente seguro, produzido e entregue ao consumidor sem causar poluição, sem embalagens desnecessárias e desperdícios.
- A amamentação previne a fome e a desnutrição em todas as suas formas e garante a segurança alimentar dos lactentes, mesmo em tempos de crise e catástrofe.
- O leite materno não impacta no orçamento familiar e contribui para a redução da pobreza, pois é gratuito, produzido diretamente da mãe para o seu filho.



Para seu filho ter uma vida mais saudável, amamente até os dois anos ou mais. Nos seis primeiros meses, dê somente leite do peito.



### Também são parceiros na amamentação:

- O marido/companheiro que incentiva e dá apoio físico e emocional à mulher.
- As empresas públicas e privadas que possuem salas de apoio à amamentação, ampliam a licença-maternidade para 180 dias e a licença paternidade para 20 dias e cumprem as leis que protegem o aleitamento materno.
- As vigilâncias sanitárias locais que fiscalizam os estabelecimentos comerciais e de saúde quanto ao cumprimento do Decreto nº 9579, que regulamenta a comercialização de alimentos para lactentes e crianças de primeira infância e produtos de puericultura correlatos (ex.: bicos, chupetas e mamadeiras).
- As entidades associativas, universidades, ONGs, grupos de apoio e ativistas que lutam pelos direitos sociais, reprodutivos e humanos.
- A mídia e seus representantes, tais como: atores, músicos, apresentadores e canais de televisão, rádios, jornais, blogs e redes sociais, que divulgam o aleitamento materno e dão informações úteis às mães/famílias para que este seja cada vez mais praticado.
- Os gestores em saúde que propõem e executam ações de promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno.
- Os profissionais de saúde que acolhem as gestantes, mulheres que amamentam e suas famílias, incentivam a amamentação até os dois anos ou mais e de forma exclusiva nos primeiros seis meses de vida da criança, que fornecem orientações corretas e atualizadas desde a gravidez, durante toda a amamentação até o desmame natural, e auxiliam as mulheres na superação das dificuldades.