

# AMAMENTAÇÃO

Faz bem para o seu filho, para você e para o planeta .

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

#Amamentação

[/minsaude](https://www.facebook.com/minsaude)

[/minsaude](https://twitter.com/minsaude)



MINISTÉRIO DA SAÚDE



# AMAMENTAÇÃO

Faz bem para o seu filho,  
para você e para o planeta.





## AMAMENTAR É A MANEIRA MAIS SAUDÁVEL DE ALIMENTAR O SEU FILHO NOS PRIMEIROS 2 ANOS DE IDADE, POIS, ALÉM DE FAZER BEM PARA A SAÚDE E O DESENVOLVIMENTO DELE, AMAMENTAR TAMBÉM FAZ BEM PARA O PLANETA.

### Por que é tão importante amamentar?

Na amamentação, o bebê recebe os anticorpos da mãe para proteção contra diversas doenças tais como diarreia e infecções, estando as respiratórias entre as principais. O risco de asma, diabetes e obesidade é menor em crianças amamentadas, mesmo depois que elas param de mamar. 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.

### Amamentar também faz bem para o planeta porque:

- O leite materno é produzido pela mulher e não agride o meio ambiente.
- Para ser oferecido ao seu filho não precisa de preparo, portanto, não utiliza água, gás, energia elétrica e embalagens.
- Criança amamentada adoece menos, evitando uso de medicamento e internação hospitalar.
- Amamentação é uma forma de alimentação sustentável.

### Vantagens também para a saúde da mulher.

Amamentar é bom não só para a saúde do bebê, mas também para a saúde da mulher, pois o sangramento pós-parto diminui, assim como as chances de desenvolver anemia, câncer de mama e de ovário, diabetes e infarto do coração. A amamentação ajuda a mulher a perder mais rápido o peso que ganhou durante a gravidez.



### Posição para amamentar e pega da mama:

- O bebê deve estar virado para a mãe, bem junto de seu corpo, completamente 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 o peito, o queixo deve encostar na mama, os lábios ficam virados para fora e o nariz fica livre.
- Ele deve abocanhar, além do mamilo, o máximo possível da parte escura da mama (aréola).
- Cada bebê tem seu próprio ritmo de mamar, o que deve ser respeitado.

### Dicas para a amamentação:

**A amamentação não deve doer e nem machucar o peito. Se está machucando, é importante procurar ajuda em uma Unidade Básica de Saúde ou Banco de Leite Humano.**

- Dê somente leite materno até os 6 meses de vida do bebê. Não dê água, chás, outros leites ou qualquer outro alimento nesse período.
- O leite materno nunca é fraco, ele é sempre adequado ao desenvolvimento do bebê. Nos primeiros dias, a produção de leite é pequena e esse leite, chamado de colostro, tem alto valor nutritivo e é suficiente para atender às necessidades do bebê.
- Nos primeiros meses, o bebê ainda não tem horário para mamar. Ele deve mamar sempre que quiser. Com o tempo, ele faz seu horário.
- Durante a mamada, a quantidade de gordura do leite vai aumentando. Se o bebê não tomar o leite do fim da mamada, que tem mais gordura, ele pode sentir fome logo em seguida. Por isso, a mãe deve esvaziar a mama por completo para, depois, oferecer a outra.
- A partir dos 6 meses, você deve começar a dar outros alimentos saudáveis, mantendo o leite materno até os 2 anos de idade ou mais. Não há necessidade de oferecer nenhum outro tipo de leite para crianças amamentadas.
- Não dê chupetas, bicos e mamadeiras, pois podem levar o bebê a rejeitar o peito da mãe, além de causar problemas nos dentes, na fala e na respiração.
- Não use medicamentos sem a prescrição de um médico. Alguns medicamentos podem interferir na amamentação.
- Não é recomendado fazer dietas para emagrecimento. A mulher que amamenta precisa ter uma alimentação saudável.
- Bebidas alcoólicas e cigarros devem ser evitados.
- A mulher que usa drogas ou que é soropositiva não deve amamentar.