

Dicas para amamentação:

- Dê somente leite materno até os 6 meses de vida do bebê. Não dê água, chás, leites artificiais ou qualquer outro alimento.
- O leite materno nunca é fraco, ele é sempre adequado para o desenvolvimento do bebê. Nos primeiros dias, a produção de leite é pequena e este 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 alimentos saudáveis, mantendo o leite materno até os 2 anos de idade ou mais.
- 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.
- A maioria dos remédios não impede a amamentação, mas a mãe só deve tomá-los quando orientada pelo médico.
- Bebidas alcoólicas e cigarros devem ser evitados.
- A mãe que usa drogas como maconha, *crack* e cocaína não deve amamentar.

Amamentar só faz bem. Espalhe essa ideia.

www.saude.gov.br

DISQUE SAÚDE 0800 61 1997

www.sbp.com.br

Para mais informações, procure os serviços de saúde ou um banco de leite humano.

A amamentação é incentivada e apoiada pelo SUS.



Ministério da Saúde

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO E PAÍS SEM POBREZA

Agosto/2011

Amamentar faz bem para o bebê e para você.

Até os 6 meses, o bebê só precisa de leite materno. Depois, ofereça alimentos saudáveis e continue amamentando até os **2 anos ou mais**. Informe-se, prepare-se. Torne essa experiência completa.



Juliana Paes e seu filho Pedro

Amamentar fica mais fácil quando a mãe tem todas as informações sobre as práticas saudáveis para ela e para o bebê. E, se ela tiver o apoio e a compreensão de familiares, amigos, profissionais de saúde, colegas de trabalho e empregadores, mesmo quando aparecerem obstáculos, a amamentação pode ser mantida.

É importante amamentar o bebê até os 2 anos ou mais. E até os 6 meses, dê somente o leite materno.

Nos primeiros 6 meses de vida, o bebê que mama no peito não precisa de nenhum outro alimento, líquido ou complemento, pois o leite oferece tudo de que o bebê precisa. Mata a sede, a fome e possui todos os nutrientes de que ele necessita para crescer e se desenvolver forte e saudável. Após os 6 meses, o bebê deve receber alimentos saudáveis e continuar sendo amamentado até os 2 anos ou mais, pois assim ele receberá todos os nutrientes e os benefícios que a amamentação oferece.

Por que é tão importante amamentar?

- Na amamentação, o bebê recebe os anticorpos da mãe para proteção contra diarreia e infecções, estando as respiratórias entre as principais, também diminuindo o risco de alergias, colesterol alto, diabetes e obesidade.
- A amamentação favorece a relação afetiva entre a mãe e o bebê, ajuda a criança a desenvolver-se 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.

Vantagens também para a saúde da mãe.

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

A comunicação e a troca de experiências são fundamentais.

Todo mundo pode ajudar a mãe na amamentação.

Veja como:

- Reconheça a importância da amamentação.
- Transmita experiências positivas de aleitamento materno.
- Acredite que a mulher é capaz de amamentar, incentivando e encorajando o aleitamento materno.
- Ajude a mulher a acreditar na capacidade de amamentar o filho, mesmo nas situações de estresse.
- Apoie a mulher que amamenta.
- Ajude nas tarefas de casa, para que a mulher tenha mais tempo para amamentar o bebê.
- Se você é empresário, conceda a licença-maternidade de 6 meses. Crie em sua empresa um espaço mais reservado para amamentação, coleta e armazenamento do leite materno.

Juliana Paes e Pedro participaram gratuitamente desta campanha.

