

## Hoje, mais do que nunca, o aleitamento materno é reconhecido no mundo inteiro como o fator mais eficaz de proteção para os bebês. Conheça os principais motivos:

- O bebê que mama no peito não precisa de nenhum outro alimento, líquido ou complemento, pois o leite materno oferece tudo que o bebê precisa, mata a sede, a fome e possui todos os nutrientes que o bebê necessita para crescer e se desenvolver forte e saudável. É o único alimento capaz de oferecer tudo que o bebê necessita nos primeiros seis meses de vida. O leite materno continua sendo um alimento seguro e excelente até os dois anos ou mais.
- Não existe nenhum outro leite capaz de substituir adequadamente o leite materno. Se o bebê tomar outros leites preparados em situações precárias poderá ter diarreia.
- 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.

- Na amamentação, o bebê recebe os anticorpos da mãe para proteção contra diarreia, infecções respiratórias e outras infecções.

- 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, de ovário e diabetes. A mulher que amamenta perde mais rápido o peso que ganhou durante a gravidez.

- A amamentação favorece a relação afetiva entre mãe e bebê, e também ajuda o bebê a defender-se de infecções e desenvolver-se bem, tanto física quanto emocionalmente.

*Amamentar é muito mais do que alimentar a criança e, em situações de emergência, torna-se ainda mais importante, pois o bebê fica vulnerável a infecções intestinais e respiratórias. Dar o peito é muito mais que oferecer o melhor alimento que existe. É dar saúde, carinho e proteção, tão importantes em momentos difíceis como nas situações de emergência.*

## Todos podem colaborar para dar mais proteção à criança em situações de emergência. Faça a sua parte.

- Evite a distribuição, de modo indiscriminado, de leites artificiais e mamadeiras para os filhos de mulheres que estão amamentando, pois, se utilizados, podem provocar desmame, doenças como diarreia, infecções respiratórias e maior risco de morte. Outros leites que não sejam o materno precisam de um ambiente limpo e água fervida para o preparo, nem sempre disponíveis em situações de emergência.
- Reconheça o valor da amamentação.
- Apoie a mulher que amamenta.
- Acredite que a mulher é capaz de amamentar, incentivando e apoiando o aleitamento materno.
- Exerça o controle social, que é a participação da sociedade no acompanhamento da execução das políticas públicas de promoção, proteção e apoio à amamentação.

- Escute e aprenda, trocando informações.

- Ajude a mulher a acreditar na capacidade de amamentar o filho com sucesso, mesmo em situações de estresse.

## Meios de Comunicação

- Valorizem a importância do aleitamento materno.
- Incentivem a continuidade da amamentação.
- Lembrem-se que o leite materno é o alimento ideal e que, mesmo em situações de estresse físico e emocional, as mães podem produzir leite de qualidade e em quantidade suficiente para o seu filho.
- Enfatizem que o uso indiscriminado de outros leites em situações de emergência pode oferecer risco de doenças e morte para a criança, principalmente quando preparados em condições precárias e com água não-potável.
- Reconheçam que a distribuição de leites infantis sem controle pode causar doenças e mortes.
- Transmitam experiências positivas de aleitamento materno.

## Profissionais de Saúde

- Acolham as mães, respeitando sua individualidade e transmitindo-lhes confiança.
- Forneçam informações que facilitem a amamentação.
- Ajudem na continuidade do aleitamento materno e na solução de problemas relacionados à amamentação.
- Incentivem e apoiem a relactação.
- Criem grupos de apoio ao aleitamento materno.

## Governo

- Desenvolva políticas públicas em aleitamento materno e garanta o cumprimento das leis de proteção à amamentação.
- Faça cumprir a Legislação que regulamenta a publicidade de alimentos e produtos que concorrem com a amamentação, como a Norma Brasileira de Comercialização de Alimentos para Lactantes e Crianças de Primeira Infância, Bicos, Chupetas e Mamadeiras (NBCAL) e a Lei N° 11.265.
- Desenvolva estratégias que garantam a promoção, a proteção e o apoio à amamentação em situações de emergência.



## Você sabia que...

Os bebês não têm horário para mamar. Eles costumam mamar muitas vezes, de dia e de noite, principalmente nos primeiros meses.

Nem todo choro do bebê é fome. Ele pode chorar porque está com frio ou calor, sentindo algum desconforto, fraldas sujas ou precisando de aconchego.

É comum o bebê engolir ar enquanto mama. Por isso, quando ele terminar de mamar, é importante segurá-lo junto ao colo, em posição vertical, para que ele não tenha desconforto.

O leite materno tem o sabor e o cheiro dos alimentos que a mãe come. Por isso, a criança que mama no peito aceita melhor os alimentos da família.

É muito importante que o bebê esvazie bem a mama, porque o leite do fim da mamada tem mais gordura e, por isso, mata a fome do bebê e faz com que ele ganhe mais peso.

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. Ele age como uma verdadeira vacina, protegendo-o contra doenças.

A amamentação exclusiva protege o bebê contra alergias causadas por outros leites.

Mamadeiras e chupetas podem dificultar a amamentação e causar problemas na dentição e na fala da criança.

Os profissionais das equipes da Estratégia Saúde da Família, dos postos e centros de saúde, dos bancos de leite humano, dos hospitais Amigo da Criança e dos grupos comunitários de apoio à amamentação podem ajudar nas dificuldades com a amamentação.



Ministério  
da Saúde



SOCIEDADE  
BRASILEIRA  
DE PEDIATRIA



DISQUE SAÚDE 0800 61 1997

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

Mais informações:

Amamentação  
em todos os momentos.  
Mais saúde, carinho e proteção.

