

Quando a mãe amamenta, faz muito mais do que alimentar o bebê. Ela transmite amor, carinho, segurança, saúde e proteção. Por isso, se diz que o leite materno é um alimento completo, pois só ele garante tudo que o bebê precisa nos primeiros 6 meses de vida. E continua sendo um excelente alimento até os 2 anos ou mais. A criança que mama no peito fica mais saudável, a mãe fica mais segura e a família fica muito mais tranquila.

Benefícios para a criança

- ✦ Na amamentação, o bebê recebe anticorpos da mãe, o que o protege contra doenças como diarreia, infecções respiratórias, otites e outras infecções.
- ✦ A amamentação protege também contra doenças crônicas como alergia, asma, obesidade, diabetes e pressão alta.
- ✦ 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.
- ✦ A amamentação favorece o desenvolvimento físico e intelectual.
- ✦ 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.
- ✦ O aleitamento materno fortalece os vínculos afetivos entre a mãe e o bebê.

Benefícios para a mãe

- ✦ Reduz mais rapidamente o peso ganho durante a gestação.
- ✦ Diminui o sangramento pós-parto, reduzindo o risco de hemorragia e de anemia.
- ✦ Diminui o risco de a mulher vir a ter câncer de mama, de ovário e diabetes.
- ✦ Ajuda o útero a recuperar seu tamanho normal mais rapidamente.

Mais informações:
www.saude.gov.br e www.sbp.com.br

DISQUE SAÚDE 0800 61 1997



Ministério
da Saúde

Governo
Federal

Agosto/2010



Amamente

Dê ao seu filho o que há de melhor.

Amamentar é muito mais que alimentar a criança.
É um importante passo para uma vida mais saudável.

Como tornar a amamentação mais tranquila e prazerosa

Nos primeiros meses, o bebê ainda não tem horário para mamar. Ele deve mamar sempre que quiser. Com o tempo, ele faz seu horário. Com alguns cuidados, a amamentação não machuca o peito e fica mais fácil para o bebê retirar o leite do peito:

- A melhor posição para amamentar é aquela em que a mãe e o bebê sintam-se confortáveis. A amamentação deve ser prazerosa tanto para a mãe como para o bebê.
- O bebê deve estar virado para a mãe, bem junto de seu corpo, bem 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 bem o peito, o queixo encosta na mama, os lábios ficam virados para fora, o nariz fica livre e aparece mais aréola (parte escura em volta do mamilo) na parte de cima da boca do que na de baixo.



- Cada bebê tem seu próprio ritmo de mamar, o que deve ser respeitado. Deixe-o mamar até que fique satisfeito. Espere que ele esvazie bem a mama e então ofereça a outra, se ele quiser.
- O leite do início da mamada tem mais água e mata a sede; e o do fim da mamada tem mais gordura e, por isso, mata a fome do bebê e faz com que ele ganhe mais peso.
- No início da mamada, o bebê suga com mais força porque está com mais fome e assim esvazia melhor a primeira mama oferecida. Por isso, é bom que a mãe comece cada mamada pelo peito em que o bebê mamou por último na mamada anterior. Assim, o bebê tem a oportunidade de esvaziar bem as duas mamas, o que é importante para a mãe ter bastante leite.

- Quando for preciso tirar o bebê do peito, para que ele solte o mamilo sem machucá-lo, a mãe pode colocar o dedo mínimo no canto da boca do bebê, entre as gengivas.
- Depois da mamada, é importante colocar o bebê na posição vertical para que ele possa arrotar.

É importante a mulher saber como esvaziar a mama sem a ajuda do bebê

Às vezes, a mulher que está amamentando precisa esvaziar suas mamas com as mãos ou com a ajuda de uma bombinha. Isso é importante para o alívio de mamas muito cheias, para manter a produção de leite quando a mãe se separa de seu filho ou para doar a um banco de leite.

- Massageie as mamas com a ponta dos dedos, fazendo movimentos circulares no sentido da parte escura (aréola) para o corpo.
- Coloque o polegar acima da linha onde acaba a aréola.
- Coloque os dedos indicador e médio abaixo da aréola.
- Firme os dedos e empurre para trás em direção ao corpo.
- Aperte o polegar contra os outros dedos até sair o leite.
- Pressione e solte, pressione e solte. A manobra não deve doer se a técnica estiver correta.
- No começo, o leite pode não fluir, mas depois de pressionar algumas vezes, o leite começa a sair com mais facilidade.
- Mude a posição dos dedos ao redor da aréola para esvaziar todas as áreas.
- Alterne a mama quando o fluxo de leite diminuir e repita a massagem e o ciclo várias vezes.
- A retirada do leite pode ser feita ao mesmo tempo nas duas mamas.



Wanessa Cristina e sua filha Leticia Vitória, nascida em um Hospital Amigo da Criança.

Dicas para amamentação

- ✿ Dê somente leite materno até os 6 meses. Não dê água, chás, leites artificiais ou qualquer outro alimento.
- ✿ A partir dos 6 meses, você pode começar a dar outros alimentos, mantendo o leite materno até os 2 anos ou mais.
- ✿ É normal que os bebês mamem muitas vezes, de dia e de noite, principalmente nos primeiros meses. É preciso respeitar sua vontade sem tentar estabelecer um horário definido.
- ✿ Não dê chupetas, bicos e mamadeiras, pois podem causar problemas nos dentes, na fala e na respiração.
- ✿ Não existe leite materno fraco. A cor do leite muda de acordo com a dieta da mãe. Durante a mamada, a quantidade de gordura no 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. Mas isso não quer dizer que o leite é fraco.
- ✿ A mãe não precisa de alimentação especial para amamentar. Ela pode comer os mesmos alimentos de sua família e é importante que ela tome água à vontade. Dietas para emagrecimento não são recomendadas durante a amamentação.
- ✿ A maioria dos remédios não impede a amamentação, mas a mãe só deve tomá-los quando orientada pelo médico.
- ✿ Bebidas alcoólicas devem ser evitadas, assim como o cigarro.
- ✿ A mãe que usa drogas como maconha, crack e cocaína não deve amamentar.