

AMAMEN TACÃO

Um começo de
cuidado, vínculo
e proteção



Hospital
Nossa Senhora
das Dores

Amamentar é muito mais do que alimentar. É um momento de acolhimento, vínculo e proteção entre mãe e bebê.

O leite materno é um alimento completo, seguro e adequado às necessidades do bebê. Recomenda-se o aleitamento materno exclusivo até os **6 meses** e sua continuidade, junto com outros alimentos, até os **2 anos** ou mais.



POR QUE AMAMENTAR?

Para o bebê, o leite materno ajuda a proteger contra infecções, diarreia e doenças respiratórias, fortalece a imunidade, favorece o crescimento e o desenvolvimento e contribui para fortalecer o vínculo com a mãe.

Para a mãe, a amamentação auxilia na contração do útero e na redução do sangramento após o parto, contribui para a recuperação pós-parto, reduz o risco de câncer de mama e ovário e fortalece o vínculo com o bebê.



ATÉ OS 6 MESES: SÓ LEITE MATERNO

Até completar 6 meses de vida, o bebê não precisa receber água, chá, suco ou outros leites.

O leite materno já possui água suficiente para hidratar e os nutrientes necessários para o bebê.



QUANDO DEVO AMAMENTAR?

Ofereça o peito sempre que o bebê quiser, livre demanda. Não é necessário estabelecer horários fixos.

Nos primeiros meses, é comum que o bebê mame várias vezes ao dia. Em média, podem ocorrer 8 a 12 mamadas por dia.



COMO RECONHECER OS SINAIS DE FOME

Não espere o bebê chorar para oferecer o peito.
Observe sinais como:

movimento
de sucção;

levar a
mão à boca;

procurar
o peito ou
demonstrar
interesse
em sugar.

**Atenção: o choro
já é um sinal tardio
de fome.**



COMO CONSEGUIR UMA BOA PEGA?

Uma boa posição e uma boa pega tornam a amamentação mais confortável para a mãe e para o bebê.

A mãe deve estar confortável, sentada ou deitada, com as costas apoiadas e os ombros relaxados.

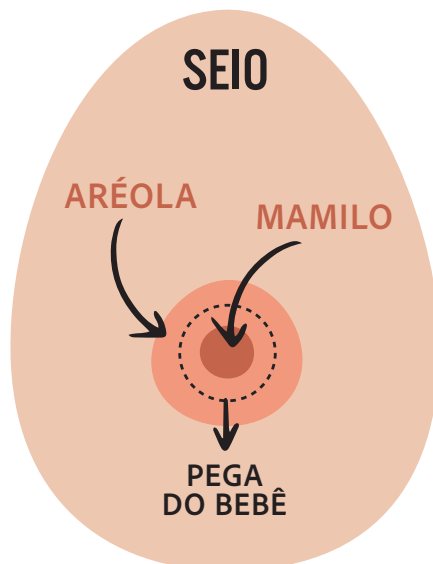
O bebê deve ficar:

- com o corpo voltado para a mãe;
- com cabeça e tronco alinhados;
- com a barriga encostada na barriga da mãe.

OBSERVE A PEGA

Na pega adequada:

- a boca do bebê fica bem aberta;
- o bebê abocanha o mamilo e parte da aréola;
- os lábios ficam virados para fora;
- o queixo permanece encostado na mama;
- a mamada não deve causar dor.



CUIDE DAS SUAS MAMAS

Os cuidados são simples:

- durante o banho, lave as mamas normalmente com água;
- não utilize álcool ou sabonetes diretamente nos mamilos;
- mantenha as mamas secas;
- utilize sutiã confortável;
- sempre que possível, deixe os mamilos expostos ao ar.



ESTÁ COM DIFICULDADE PARA AMAMENTAR?

No início, podem surgir dor nos mamilos, mamas muito cheias ou dúvidas sobre a quantidade de leite. Essas dificuldades não precisam ser enfrentadas sozinhas.

Procure orientação de um profissional de saúde ou da Unidade Básica de Saúde. Evite oferecer mamadeiras e chupetas sem orientação profissional.

A FAMÍLIA TAMBÉM FAZ PARTE DA AMAMENTAÇÃO

A mãe precisa de apoio, acolhimento e tranquilidade.

A participação da família e o acompanhamento dos serviços de saúde são importantes para o sucesso da amamentação. O cuidado com a mulher deve ser integral, respeitoso e contínuo.

Você não precisa fazer isso sozinha.

Se tiver dúvidas ou dificuldades com a amamentação, peça ajuda.

Amamentar é um aprendizado para a mãe e para o bebê. Cada mamada é uma oportunidade de fortalecer esse vínculo.



Hospital
Nossa Senhora
das Dores