

## Dicas úteis para uma boa amamentação

A ajuda dos pais, dos avós, de outros familiares, vizinhos, amigos e médicos/enfermeiras/nutricionistas, é muito importante.

Às vezes você pode sentir que tem menos leite. Se isso acontecer, ponha o seu bebê para sugar mais neste período. Isso fará você ter mais leite.

O leite do peito nunca é fraco. A cor do leite pode variar, mas ele sempre é de boa qualidade e supre todas as necessidades de seu filho.

Você deve cuidar de sua saúde. Tenha uma dieta saudável, não fume e procure atendimento médico quando tiver problemas de saúde.

Você pode trabalhar fora de casa e continuar amamentando. Durante as horas de trabalho ou em casa você deve tirar (ordenhar) o seu leite e guardá-lo em frasco limpo, fervido, numa geladeira por até 24 horas ou no congelador ou freezer por até 15 dias. Este leite pode ser oferecido para a criança quando a mãe estiver fora de casa, com um copinho, para que o neném não se confunda com diferentes maneiras de sugar.

As mães que trabalham e que amamentam nos primeiros 6 meses têm direito, por lei, a 2 pausas, de ½ hora cada uma, para amamentar, ou a sair 1 hora mais cedo do trabalho, além da licença maternidade de 120 dias (4 meses mais ou menos).

Os pais têm direito à licença-paternidade de 5 dias a partir do nascimento do bebê.

Se você tiver alguma dúvida ou dificuldade na amamentação de seu filho, procure o pediatra ou uma unidade de saúde.

## Como saber se o leite do peito está sendo suficiente para o bebê?

*Muitas mães ficam inseguras, achando que o seu leite é fraco ou que têm pouco leite. Você pode ficar tranquila se o bebê:*

- ☞ Ficar saciado depois das mamadas.
- ☞ Urinar várias vezes ao dia (seis ou mais).
- ☞ Estiver ganhando peso. Bebê que está ganhando bem peso está mamando o suficiente. Por isso, faça o acompanhamento do seu bebê regularmente.

### Não esqueça

Os bebês costumam mamar com muita frequência, principalmente nos primeiros meses. Isso é normal e não quer dizer que o seu leite seja fraco. Não esqueça que o neném pede o peito não só quando está com fome, mas também quando quer carinho e proteção.

Nem todo o choro do bebê é fome. O seu filho pode chorar porque está com frio ou calor, porque está sentindo algum desconforto, porque está com as fraldas sujas, ou porque está precisando de aconchego, de “colinho”.

É importante que você acredite que é capaz de amamentar o seu filho. A auto-confiança ajuda as mulheres a terem mais leite e a evitarem dar outros alimentos desnecessariamente antes do tempo.

Até os 6 meses, mudança na alimentação do seu bebê só se for do peito direito para o esquerdo.

Maria Paula e sua filha Maria Luiza



## Semana Mundial da Amamentação

2 0 0 4



**A criança que mama no peito não precisa de chá, água, suco, ou qualquer outro alimento até os seis meses.**

**Depois dos 6 meses, comece a dar alimentos variados, mas continue amamentando até os dois anos ou mais.**

“João (Suplicy) é um pai super presente.”  
Mariana Paula

## Por que é tão importante amamentar?

A amamentação traz benefícios para o bebê, não somente no período em que ele está recebendo o leite materno, mas provavelmente para o resto de sua vida.

O leite materno é personalizado, isto é, cada mãe produz leite especialmente para o seu bebê em diferentes momentos do seu desenvolvimento.

Com o leite de peito a criança cresce e se desenvolve melhor.

As crianças que mamam no peito têm menos diarreias, doenças respiratórias e infecções de ouvido.

É mais fácil para a criança fazer a digestão com o leite materno.

Sugar o peito é um excelente exercício para o desenvolvimento ótimo da face, importante para ter dentes bonitos, para o desenvolvimento da fala e até para a respiração.

Amamentar é bom também para a saúde da mãe: ela perde menos sangue depois do parto e tem um risco menor de ter câncer de mama e de ovário.

Amamentar é uma forma de dar saúde, carinho e proteção ao bebê.

Amamentação é uma forma especial de comunicação entre a mãe e o bebê. Ao ser amamentada, a criança aprende muito cedo a se comunicar com intimidade, afeto e confiança, o que pode contribuir para a sua saúde mental no futuro.

## Por que é melhor dar só o peito nos primeiros seis meses?

Água, chás e sucos não são nutritivos e ocupam espaço no estômago da criança que poderia ser ocupado por leite materno, muito mais nutritivo.

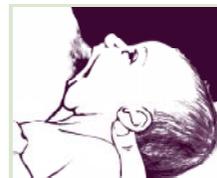
As crianças que recebem água, chás, sucos e outros leites nos primeiros meses têm mais diarreias e outras infecções, porque esses líquidos muitas vezes estão contaminados, principalmente se forem oferecidos por mamadeira.

## Como amamentar

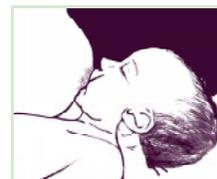
Para retirar bem o leite do peito, o neném deve mamar corretamente.



*O corpo do bebê deve estar bem juntinho e de frente para o corpo da mãe. Para o bebê pegar corretamente a mama, a mãe deve posicionar o bebê de maneira que a sua boca fique abaixo do mamilo.*



*A mãe só deve colocar o bebê para sugar quando ele estiver com a boca bem aberta, pois ele deve abocanhar o bico do peito e também a aréola (parte escura ao redor do bico do seio).*



*Se o bebê estiver mamando corretamente, o seu queixo fica grudado na mama, os lábios virados para fora, o nariz fica livre e se enxerga mais aréola na parte de cima da boca do bebê do que na de baixo.*

### Atenção

Dê o peito ao seu filho sempre que ele pedir. Bebê não tem horário para mamar.

Deixe o neném mamar no peito até que fique satisfeito. Cada criança tem o seu ritmo, e numa mesma criança esse ritmo pode ser diferente dependendo do momento. O ritmo do bebê deve ser respeitado.

Sempre que a criança quiser, ofereça os 2 peitos em cada mamada. Comece a mamada com aquele que o bebê mamou por último na mamada anterior.

Deixe o neném esvaziar bem a mama antes de trocar de peito. O leite do final da mamada tem mais gordura e por isso mata a fome e faz com que o bebê ganhe mais peso.

Se o bebê mamar corretamente, não vai machucar o peito da mãe e vai retirar melhor o leite, saciando a sua fome mais rapidamente. Vai também fazer intervalos maiores entre as mamadas e pode ainda ganhar mais peso.

Evite dar mamadeiras ao seu filho. A maneira de o bebê sugar a mamadeira é bem diferente da maneira de sugar o peito e isso pode confundir o bebê, fazendo com que ele não queira mais o peito.

Evite dar chupetas ao seu bebê. As crianças que usam chupeta mamam menos tempo no peito. Além disso, as crianças que usam chupeta têm mais “sapinho”, diarreias, infecções de ouvido e vermes; e podem ter problemas no alinhamento dos dentes, na fala e até na respiração.