

Amamente e alimente um futuro melhor para seus filhos

Além do seu carinho, o leite materno oferece tudo que o bebê precisa no início da vida. Criança amamentada é criança bem alimentada e melhor preparada para crescer com mais saúde.



Redução da Mortalidade Infantil

O leite materno é um dos fortes aliados no combate à mortalidade infantil. Só na última década, o Brasil reduziu a taxa praticamente pela metade (47%). Uma grande conquista construída a cada dia, com campanhas anuais de incentivo à amamentação, doação de leite materno, além de todo um conjunto de políticas públicas voltadas para a família, a gestante e a criança.

DISQUE SAÚDE

136

Ouvidoria Geral do SUS
www.saude.gov.br
www.sbp.com.br

Comemorando 10 anos da Estratégia Global para a Alimentação de Lactentes e Crianças de Primeira Infância (OMS/UNICEF). Informe-se pelo *site* www.saude.gov.br/crianca

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

A amamentação é incentivada e apoiada pelo SUS.



Rede Cegonha



Ministério da Saúde



Junho/2012

Amamentar hoje é pensar no futuro



Wanessa e seu filho José Marcus participaram gratuitamente desta campanha.

Nos primeiros 6 meses de vida, o bebê que mama no peito não precisa de nenhum outro alimento e nem de outros líquidos, pois o leite materno é completo. Mata a sede, a fome e possui todos os nutrientes 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 infecções, principalmente diarreia e pneumonia. Além disso, a amamentação diminui o risco de alergias, colesterol alto, diabetes e obesidade.
- A amamentação favorece a relação afetiva entre a mãe, o bebê e a família, e ajuda a criança a desenvolver-se bem, física e emocionalmente.
- A amamentação é um excelente exercício para o desenvolvimento infantil, importante para que a criança tenha dentes fortes, saudáveis, desenvolva a fala e tenha uma boa respiração.

Vantagens para a saúde da mulher.

Amamentar é bom não só para a saúde do bebê, mas também para a saúde da mulher. Na mulher, o sangramento após o parto é menor, assim como as chances de a mulher vir a 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.

Todos podem incentivar e apoiar a mulher na amamentação.

Veja como:

- Reconhecendo a importância da amamentação.
- Transmitindo experiências positivas de aleitamento materno.
- Acreditando que a mulher é capaz de amamentar e ajudando-a a ter confiança em sua capacidade de alimentar o seu filho com o seu leite, mesmo em situações de estresse.
- Envolvendo a rede familiar e social no apoio à amamentação.
- Ajudando-a nas tarefas de casa, para que ela tenha mais tempo para amamentar o bebê e relaxar.
- Se você é empresário, conceda a licença-maternidade de 6 meses. Crie em sua empresa uma Sala de Apoio à Amamentação: um espaço mais reservado para amamentação, coleta e armazenamento do leite materno

Dicas para uma amamentação bem-sucedida:

- Dê somente leite materno até os 6 meses de vida do bebê. Ele não precisa de água, chás, leites artificiais ou qualquer outro alimento nesse período.
- Nos primeiros dias após o parto, ofereça o peito muitas vezes, mesmo que você ache que tenha pouco leite. Essa quantidade costuma ser suficiente, pois esse leite, chamado de colostro, é suficiente para atender às necessidades do bebê.

- O leite materno nunca é fraco, ele é sempre adequado para o desenvolvimento do bebê.
- Nos primeiros meses, o bebê ainda não tem horários regulares para mamar. Por isso, ofereça o peito sempre que ele quiser. Com o tempo, ele faz seu horário.
- Nas mamadas, dê tempo para o bebê esvaziar bem as mamas. O leite do fim da mamada é mais gorduroso, o que dá a saciedade ao bebê. Se o bebê não conseguir esvaziar as duas mamas em uma mamada, não se preocupe. Na mamada seguinte, ofereça primeiro a mama que ele não conseguiu esvaziar.
- Continue amamentando até os 2 anos ou mais e a partir dos 6 meses, ofereça alimentos saudáveis ao bebê.
- Evite chupetas e mamadeiras, pois podem levar o bebê a rejeitar o peito da mãe, além de causar problemas nos dentes, na fala e na respiração.
- Não use medicamentos sem receita médica. O médico vai lhe orientar quanto aos medicamentos mais adequados para uso durante a amamentação.
- Não é recomendado dietas para emagrecimento da mulher. A mulher que amamenta precisa ter uma alimentação saudável.
- A mulher que amamenta tem muita sede. Por isso, beba bastante líquido.
- Evite bebidas alcoólicas e cigarros.
- A mulher que usa drogas como maconha, crack e cocaína não deve amamentar.

