

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 carinho e conforto.

É normal que você tenha menos leite de vez em quando. 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.

Você pode trabalhar fora de casa e continuar amamentando. Durante as horas de trabalho você deve tirar (ordenhar) o seu leite e guardá-lo em geladeira por até 12 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, de preferência 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 logo o pediatra ou uma unidade de saúde.

**Sociedade Brasileira de Pediatria
e Sociedades Estaduais de Pediatria.**

foto: Abail / Imagens / Ivoaz / Luz

texto: Ana Carolina / Angeli ca de Carvalho

**Isabel Fillardis
e sua filha Analuz,
que recebeu o leite materno
materno exclusivo
até os seis meses**

Aleitamento materno

**Uma forma
muito especial
de comunicação**



Dê só leite de peito ao seu filho até os 6 meses.

Nos primeiros 6 meses o bebê não precisa receber água, chás e outros alimentos.

Depois dos 6 meses, comece a dar alimentos variados, mas continue amamentando até os 2 anos ou mais.

Por que amamentar é importante?

O leite materno é o alimento ideal para o bebê.

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

As crianças que mamam no peito têm menos diarreias, doenças respiratórias e otites.

O leite de peito protege a criança também contra alergias, asma e diabetes.

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

Amamentar é bom também para a saúde da mãe: protege contra o câncer de mama e de ovário.

A mãe que amamenta só no peito nos primeiros 6 meses dificilmente vai engravidar se ainda não menstrou.

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 afeto e confiança.

Como amamentar

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, que pode variar dependendo do tamanho dela e da sua fome. O ritmo do bebê deve ser respeitado.

Deixe o neném esvaziar bem a mama antes de trocar de peito numa mamada. O leite do final da mamada tem mais gordura e mata melhor a fome do bebê.

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.

Para retirar bem o leite, o neném deve mamar corretamente. O corpo do bebê deve estar bem de frente para o corpo da mãe; a mãe deve trazer a boca da criança bem de frente para o mamilo; o bebê deve abocanhar o mamilo com a boca bem aberta, de maneira que ele pegue o bico do seio e também a aréola (parte escura ao redor do bico do seio). Se o bebê mamar corretamente, não vai machucar o seio da mãe e vai retirar melhor o leite, matando a sua fome mais rapidamente e vai fazer intervalos maiores entre as mamadas.

Evite dar mamadeiras e bicos ao seu filho. Ele pode se confundir e não querer mais o peito.



Dicas úteis para uma boa amamentação

Quase todas as mães têm capacidade de produzir todo o leite que o bebê precisa.

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

Os bebês costumam mamar com muita frequência, principalmente nos primeiros meses. Isso é normal e não quer dizer que o seu leite seja fraco.