

## Dicas úteis para uma boa amamentação

É importante que você acredite que é capaz de amamentar o seu filho. A auto-confiança ajuda as mulheres a terem mais leite.

O apoio 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. 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”.

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.

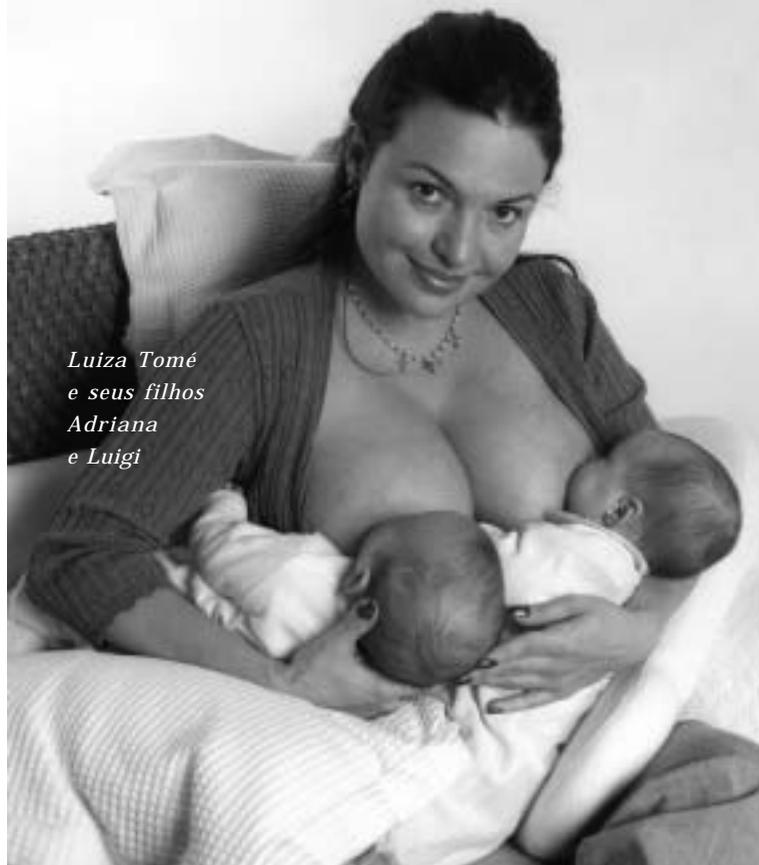
Você deve cuidar de sua saúde: tenha uma dieta saudável, não fume e procure atendimento médico quando tiver problemas de saúde.

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 30 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 à 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.



Luiza Tomé  
e seus filhos  
Adriana  
e Luigi

fotos: Rogério Albuquerque | design: Angélica de Carvalho

# Amamentação

saúde e paz  
para um mundo melhor!



Sociedade Brasileira de Pediatria  
e Sociedades Estaduais de Pediatria

## Como amamentar



Luiza com Bruno, de 5 anos, amamentado exclusivamente no peito quase sete meses.

DÊ SÓ O LEITE DE PEITO AO SEU FILHO ATÉ OS SEIS MESES. ENQUANTO ESTIVER SÓ NO PEITO, ELE NÃO PRECISA RECEBER ÁGUA, CHÁS E OUTROS ALIMENTOS.

DEPOIS DOS 6 MESES, COMECE A DAR ALIMENTOS VARIADOS, MAS CONTINUE AMAMENTANDO ATÉ OS DOIS ANOS OU MAIS.

*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. 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 numa mamada. O leite do final da mamada tem mais gordura e melhor sacia a fome do bebê.*

*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 bico do peito; o bebê deve abocanhar o mamilo do peito 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, saciando a sua fome mais rapidamente. Assim, os intervalos entre as mamadas serão maiores.*

*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.*

## Por que amamentar é mais saudável?

- λ *O leite materno é único para cada bebê. Cada mãe produz o melhor leite para o seu bebê em diferentes momentos do seu desenvolvimento.*
- λ *Com o leite de peito a criança cresce e se desenvolve melhor.*
- λ *As crianças que mamam no peito têm menos diarreias, doenças respiratórias e infecções de ouvido.*
- λ *O leite de peito protege a criança também contra alergias, asma e diabetes.*
- λ *É mais fácil para a criança fazer a digestão com o leite materno.*
- λ *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.*
- λ *A mãe que amamenta só no peito nos primeiros 6 meses dificilmente vai engravidar se ainda não menstruou.*
- λ *Amamentar é uma forma de dar saúde, carinho e proteção ao bebê.*
- λ *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.*