

## Lembre-se



- Nos primeiros meses, é normal o bebê mamar com mais frequência, e isso não deve ser interpretado como leite insuficiente. Com o passar do tempo, o bebê vai espaçar naturalmente as mamadas;
- Choro nem sempre é sinal de fome e pode ser devido a fraldas sujas, calor ou frio, desejo de carinho e colo, etc;
- Procure apoio e envolva os familiares nas tarefas da casa para que você tenha momentos de descanso;
- A mãe deve evitar bebidas alcoólicas e não fumar. Também é recomendado



retornar à consulta na unidade de saúde onde realizou o pré-natal, de preferência até o 10º dia pós-parto;

- Converse com os profissionais da unidade básica de saúde próxima da sua residência e com pessoas que estão vivenciando a mesma experiência que você;



- O excesso de leite pode ser doado aos bancos de leite humano. Para doar, basta ligar no nº 160 e escolher a opção 4. Você também pode acessar o site [amamentabrasilia.saude.df.gov.br](http://amamentabrasilia.saude.df.gov.br)



## SAIBA COMO AMAMENTAR SEU BEBÊ

## Quando iniciar a amamentação?

O bebê deve ficar ao lado da mãe desde o nascimento, e a amamentação, iniciada durante a primeira hora após o parto. O leite dos primeiros dias (colostro) funciona como uma primeira “vacina”; quanto mais o bebê mama, mais leite é produzido.

## Como segurar o bebê para amamentar?

Quando for amamentar, relaxe, não tenha pressa e procure alternar as posições. Esse é um momento que garante a boa nutrição do bebê e fortalece o vínculo afetivo entre mãe e filho. A posição da mulher e do bebê pode variar, ambos devem estar confortáveis. Veja as cinco formas de segurar seu filho na hora da amamentação:



- 1** Bebê no colo da mãe em posição transversal. A barriga do bebê precisa estar encostada na da mãe.



- 2** Quase igual a posição anterior, porém nesse caso o braço que segura o bebê é o oposto ao seio.



- 3** Mãe e bebê deitados na cama, um de frente para o outro.



- 4** Bebê quase sentado no colo, de frente para a mãe. A mãe segura a cabecinha e o corpo do bebê.



- 5** O corpo do bebê passa por baixo do braço da mãe.

## Como é a pega do bebê?

A forma como o bebê suga o peito é importante. A “pega” deve ser na aréola (parte escura do peito) e não no mamilo (bico do peito). Por isso, o tamanho ou forma do mamilo não têm influência; e, quando a pega é feita com o bebê abocanhando a aréola, o leite sai com facilidade.



**👍 CERTO**



**👎 ERRADO**

## Dicas para evitar problemas na mama

- A aréola deve estar mais visível acima da boca do bebê;
- Manter o bebê com a boca aberta;
- O lábio inferior do bebê deve ficar virado para fora e o queixo tocando a mama.

## O bebê tem horário para mamar?

Não. A criança deve mamar várias vezes, de dia e de noite, conforme a vontade dela e não precisa se alimentar com mais nada. Aquele seio que esvaziou menos na última vez deve ser oferecido primeiro na mamada seguinte. A duração da amamentação varia e depende do ritmo de cada bebê.

## Bicos, chupetas, chuquinhas ou mamadeiras prejudicam a amamentação?

Sim. Evite o uso desses produtos, pois além de trazerem riscos à saúde da criança, com infecções, ainda podem contribuir para que o bebê deixe de mamar.

## Todo leite é forte?

Sim. Todo leite materno é adequado e forte para o crescimento e desenvolvimento do bebê. Nos seis primeiros meses de vida, amamente de modo exclusivo. Independentemente da aparência do leite, que varia entre as mulheres e com o passar do tempo, e do tamanho das mamas da mãe, o leite materno sempre possui substâncias que facilitam a digestão e absorção dos nutrientes. Assim, não é preciso dar chá, água, suco, outro leite ou qualquer alimento.

## Como cuidar das mamas?

Cuidar das mamas é simples: basta enxugá-las com água e mantê-las secas fora do período das mamadas para evitar rachaduras. Troque o sutiã quando estiver molhado. Não precisa fazer massagens com buchas para preparar ou mudar o bico do peito. Também evite protetores especiais que abafam os mamilos, álcool, cremes ou outros produtos para higiene.

## Existem benefícios para a mulher amamentar?

Sem dúvida, o leite materno traz vantagens para toda a família.

Confira abaixo os benefícios:

**Para a mulher** - protege contra o câncer de mama e o de ovário; reduz as chances de desenvolver anemia; e auxilia na redução do peso;

**Para a criança** - evita a diarreia e as doenças respiratórias; reduz os riscos de alergias; diminui os riscos de diabetes, hipertensão, colesterol alto, obesidade e ainda garante o melhor crescimento e desenvolvimento;

**Para a família** - melhora a qualidade de vida, evita gastos financeiros e permite um melhor aproveitamento do orçamento.