Aleitamento Materno

O leite materno é o único alimento de que o bebê precisa até os 6 meses.
Depois, continua junto com a comida até os 2 anos ou mais.

Por que importa

Proteção: Protege contra diarreia, infecções e alergias; reduz risco de obesidade, diabetes e pressão alta no futuro.

Praticidade: Sempre pronto, limpo, na temperatura certa e gratuito. Fortalece o vínculo e favorece o desenvolvimento. Todo leite materno é bom — nunca é fraco.

Duração: Até os 6 meses, só o peito: sem água, chá, sucos, outros leites, chupeta ou mamadeira.



Pega Correta

Posição

Barriga com barriga, nariz alinhado com o mamilo, sem virar a cabeça. Segure o seio em "C" ou "U".

Estimule

Toque o lábio inferior com o mamilo até o bebê abrir bem a boca (como um bocejo).

Inicie

Aproxime rapidamente — bebê deve abocanhar mamilo e boa parte da aréola.

Verifique

Lábios virados para fora, queixo no seio, mais aréola visível acima. Suga ritmicamente. Para interromper, insira o dedo mínimo na lateral da boca.







No dia a dia

- Ofereça em livre demanda: 8 a 12 vezes/dia (mais em dias quentes)
- Deixe esvaziar bem uma mama antes de oferecer a outra
- Coloque para arrotar após a mamada
- Evite álcool, cigarro e remédios por conta própria



Quando procurar com urgência

⚠ Bico rachado ou mama empedrada com dor, vermelhidão ou febre

Bebê que não consegue mamar, engasga muito, vomita ou está muito molinho/sonolento

Amamentação muito dolorosa ou dificuldade persistente com a pega

Mitos e Verdades

Mamilo invertido: Mamilos invertidos podem se tornar mais protuberantes durante a gestação. Com orientação adequada, a amamentação é possível.

Duração da mamada: Não existe tempo fixo. O importante é permitir que o bebê mame até estar satisfeito, em livre demanda.

Limpeza das mamas: Após cada mamada, basta passar um pouco do próprio leite na aréola e no mamilo para manter a pele hidratada.

✓ **Amamentar se aprende.** Dúvidas e dificuldades são assuntos de saúde. Procure a equipe de saúde ou o banco de leite sem hesitar. Volte à unidade para pesar o bebê nas consultas de rotina.

