

# VOCÊ + SAUDÁVEL



## ALEITAMENTO MATERNO

### AMAMENTAR HOJE É PENSAR NO FUTURO

Você sabia que o aleitamento materno é fundamental para o desenvolvimento físico e cognitivo do bebê? É por isso que a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que toda criança seja amamentada exclusivamente nos seis primeiros meses de vida e, se possível, até os dois anos ou mais como complemento à alimentação.



O leite materno contém nutrientes importantes que nenhum outro alimento pode oferecer, além de anticorpos que previnem diversas doenças comuns na infância, como pneumonia, infecções e alergias.

### OUTROS BENEFÍCIOS COMPROVADOS PELA CIÊNCIA

- Reduz os riscos de mortes em crianças menores de cinco anos;
- Aumenta o quociente de inteligência (QI);
- Ajuda na prevenção de doenças crônicas no futuro, como obesidade, hipertensão e diabetes.

### A AMAMENTAÇÃO TAMBÉM BENEFICIA AS MÃES:

- Ajuda o útero a voltar ao tamanho normal pós parto;
- Diminui os riscos de desenvolvimento de câncer de ovário e mama, diabetes e depressão pós-parto;
- Ajuda na redução de peso;
- Atua como método natural de contracepção nos primeiros seis meses após o parto.



### 3 DICAS SOBRE O ALEITAMENTO

- 1** - Para que o leite saia corretamente, é importante que o bebê pegue não só o bico do seio, como boa parte da aréola (parte escura do peito). Por isso, não se esqueça de guiar a boquinha dele com cuidado;
- 2** - Por estar com fome, é normal o bebê sugar a mama com mais força no início da mamada, esvaziando-a primeiro. Lembre-se de, na próxima vez, oferecer a outra mama;
- 3** - De acordo com o Ministério da Saúde, não há necessidade de estabelecer horários e tempo de permanência na mama. Em geral, um bebê mama de oito a 12 vezes ao dia. Livre demanda.

Cada bebê tem seu ritmo de mamar e isso deve ser respeitado. Em caso de dificuldades para amamentar, peça ajuda a um profissional de saúde.



### O LEITE ESTÁ SOBRANDO? DOE-O!

Uma única doação de leite materno pode alimentar até 10 recém-nascidos. Se seu leite estiver sobrando, doe-o para o banco de leite mais próximo.