

## PORQUE É ESSENCIAL E TÃO IMPORTANTE O LEITE MATERNO

- O leite materno é o alimento mais completo que existe para o bebê.
- A amamentação materna é uma das práticas mais importantes para a saúde e bem-estar tanto da mãe quanto do bebê.
- O leite materno é rico em nutrientes essenciais para o crescimento e desenvolvimento do bebê.
- O leite materno contém anticorpos que ajudam a proteger o bebê contra doenças e infecções e fortalece o sistema imunológico.
- O aleitamento materno diminui a chance do bebê desenvolver obesidade, diabetes, hipertensão e hipercolesterolemia (colesterol alto).
- A amamentação fortalece o vínculo emocional entre a mãe e o bebê, promovendo um desenvolvimento emocional saudável.
- A amamentação também traz inúmeros benefícios para a saúde da mãe incluindo melhora do quadro psicossocial com redução da incidência de ansiedade e depressão pós-parto.

## Autoria

- Hudson José Cacau Barbosa
- Racire Sampaio Silva
- Marcio Fronza

Programa de Pós-graduação em Ciências Farmacêuticas da Universidade Vila Velha

## Realização



UVV



INSTITUTO CAPIXABA DE CIÊNCIAS E ADMINISTRAÇÃO

## Apoio



## Agradecimento



# A IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO



## Benefícios e Orientações

Este folder oferece informações essenciais sobre os benefícios da amamentação e orientações para ajudar mães a terem uma experiência bem-sucedida.

## Dicas para uma Amamentação Bem-sucedida:

- **Posicionamento correto** - Garanta que o bebê esteja posicionado corretamente para uma pega eficaz.
- **Frequência das mamadas** - Amamente sempre que o bebê demonstrar sinais de fome, geralmente a cada 2-3 horas.
- **Cuidados com os mamilos** - Mantenha os mamilos limpos e secos para evitar rachaduras e desconforto.
- **Alimentação saudável** - Mantenha uma dieta balanceada e hidrate-se adequadamente para garantir uma produção de leite adequada.
- **Busque apoio** - Procure ajuda de profissionais de saúde ou grupos de apoio à amamentação em caso de dúvidas ou dificuldades.

## Saiba mais sobre a Amamentação

- Durante os primeiros meses, é importante entender que o bebê não segue um horário específico para mamar e deve ser alimentado sempre que demonstrar necessidade. Com o tempo, ele estabelecerá sua própria rotina de alimentação.
- Durante a amamentação, a concentração de gordura no leite aumenta gradualmente. Portanto, é crucial que o bebê esvazie completamente uma mama antes de ser oferecida a outra, garantindo que ele receba a porção mais rica em gordura, o que pode evitar a fome precoce.
- A partir dos 6 meses de idade, é recomendável introduzir alimentos saudáveis na dieta do bebê, enquanto continua a oferecer leite materno até pelo menos os 2 anos de idade, ou mais, conforme necessário.
- É aconselhável evitar o uso de chupetas, bicos e mamadeiras, já que podem interferir na amamentação e causar problemas dentários, de fala e respiratórios.
- Embora a maioria dos medicamentos não impeça a amamentação, é importante que a mãe os tome apenas sob orientação médica.

## RECOMENDAÇÕES DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE/MINISTÉRIO DA SAÚDE PARA A AMAMENTAÇÃO

- Que a amamentação se inicie na 1ª (primeira) hora de vida do bebê e que se prolongue até os dois anos da criança.
- Que os bebês até o 6º mês de idade, devem se alimentar exclusivamente de leite materno, evitando o uso de chás; sucos; água e leite de outras origens.

**A AMAMENTAÇÃO MATERNA É UM PRESENTE VALIOSO QUE UMA MÃE PODE OFERECER AO SEU BEBÊ. ALÉM DOS BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS, PROMOVE UM VÍNCULO EMOCIONAL ÚNICO E CONTRIBUI PARA A SAÚDE A LONGO PRAZO DE AMBOS. COM O APOIO ADEQUADO E INFORMAÇÕES CORRETAS, TODAS AS MÃES PODEM DESFRUTAR DE UMA EXPERIÊNCIA GRATIFICANTE DE AMAMENTAÇÃO**

