

CARTILHA SOBRE  
**amamentação**





## ALEITAMENTO MATERNO

A amamentação é um momento único de criação de vínculo e troca de carinho.

O leite materno atende todas as necessidades do organismo do bebê, fortalece o sistema imunológico e é decisivo no desenvolvimento orofacial.

Nas mães, a amamentação diminui o sangramento pós-parto, auxilia o útero a retornar ao tamanho normal e reduz o risco de câncer de mama e ovários.

Nesse processo, o desejo da mãe em amamentar e o apoio da família são fundamentais e contribuem para o sucesso da amamentação.

# VOCÊ JÁ OUVIU FALAR NO COLOSTRO?

Ele é o primeiro leite produzido pela mãe, durante os primeiros 07 dias após o parto. Devido a sua alta concentração de anticorpos, oferece grande proteção contra infecções, e por isso, é conhecido como a “primeira vacina” do bebê.



## CUIDE DA ALIMENTAÇÃO

Nas primeiras semanas de lactação evite dietas restritivas e tome cuidado com alimentos de sabor forte, enxofrados e muito temperados.

Beber água é fundamental para manter a mãe e o bebê hidratados. A recomendação é de 2 litros de água por dia.



### CUIDE DAS MAMAS

Evite hidratantes ou pomadas. Usar um pouco do próprio leite no mamilo e aréola é o ideal. No banho, aproveite para massageá-las suavemente e toque-as para sentir eventuais “empedramentos”. Não é necessário realizar nenhum tipo de preparação nas mamas. De acordo com os especialistas, o próprio corpo se encarrega de deixar os seios prontos para o aleitamento.

## DICA

Amamentar não deve causar dor ou desconforto para mãe. Se isso acontece, o bebê pode não estar fazendo a pega correta. Ele deve "abocanhar" toda a aréola (a parte mais escura do seio), estando a boquinha aberta com os lábios voltados para fora, estilo "boquinha de peixe".

Clique no link abaixo, para ver um vídeo super explicativo sobre a pega correta:

<https://www.youtube.com/watch?v=zR7oXHuRk4A>

# DIFICULDADES QUE PODEM SURTIR DURANTE A AMAMENTAÇÃO



**Fissura ou rachadura:** pega incorreta.

Para evitar: seque bem o mamilo e posicione o bebê corretamente.

**Ingurgitamento:** produção de leite maior do que o bebê consegue mamar.

Para evitar: coloque o bebê para mamar mais vezes ou retire o leite manualmente.

**Mastite:** inflamação da glândula mamária. A mama fica avermelhada, quente e dolorida.

Para evitar: procure seu médico imediatamente para iniciar o tratamento correto.

## O PAI TAMBÉM DEVE PARTICIPAR:

- entendendo a importância da amamentação;
- auxiliando a esposa, para facilitar o processo;
- criando momentos só com o bebê para fortalecer o vínculo pai e filho;
- colocando para arrotar;
- trocando a fralda;
- participando das tarefas domésticas.



# TIPOS DE AMAMENTAÇÃO



**Aleitamento materno exclusivo**  
a criança ingere apenas o leite materno, direto da mama ou ordenhado, sem outros líquidos (água, chá etc.).

## **Aleitamento materno predominante**

nesse caso, o leite materno é a principal fonte de nutrição da criança, que recebe também água ou sucos de frutas.

## **Aleitamento materno complementado**

além do leite materno, a criança recebe alimentos sólidos ou semissólidos para complementá-lo.

## VOCÊ SABIA?

- No Brasil, 41% das mães amamentam seus bebês exclusivamente até 6 meses;
- A média de aleitamento materno exclusivo em nosso país é de 51 dias;
- A média de duração de aleitamento materno por aqui é de 11 meses e 20 dias



# POSIÇÕES PARA AMAMENTAR

**Posição tradicional:** a mãe fica sentada e bebê fica de frente para ela, barriga com barriga. Quanto mais colados estiverem, mais fácil é a amamentação.

**Posição sentada inversa:** a mãe encaixa o corpinho do bebê debaixo de sua axila com a barriga apoiada nas suas costelas.

**Deitada de Lado:** A mãe apoia o corpo do bebê com o braço e a cabeça com a mão. Essa posição facilita o bebê a pegar uma boa parte da aréola.



**Amamentar não é uma tarefa fácil, mas é recompensadora! Ao sinal de qualquer problema, procure o pediatra do bebê ou um banco de leite humano.**



*Colaboração e revisão de conteúdo:*  
**Ana Michelle Rocha Torres**



 /cabergssaude  
[www.cabergs.org.br](http://www.cabergs.org.br)

[prevencao@cabergs.org.br](mailto:prevencao@cabergs.org.br) | 0800.051.2142