



**AGOSTO
DOURADO**

MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO DO ALEITAMENTO MATERNO

Porquê alimentar vale ouro

O leite materno vale ouro para o desenvolvimento saudável do bebê. Amamentar é a estratégia ideal para prevenir a morte dos pequenos, pois o alimento é superior a qualquer outro leite durante essa fase da vida, pois contém todos os nutrientes que o bebê precisa.

O aleitamento materno fortalece o vínculo mãe-bebê por meio do aconchego, do contato físico, do calor materno e da troca de olhares. Recomenda-se o leite materno exclusivo até os seis meses e como alimento complementar até os dois anos.

5 Vantagens para as mães



Menor chance de desenvolver cânceres (mama, endométrio e ovário)



Diminuir riscos de desenvolver osteoporose, doenças cardíacas e diabetes



Ajuda o útero a voltar ao tamanho normal



Antiestresse



Queima calorias

5 Vantagens para o bebê



Diminui chances de morte súbita



Prevenção de doenças e alergias



Diminui mortalidade infantil



Previne anemia



Acalma e reduz o choro



POSIÇÕES IDEAIS PARA AMAMENTAR



SENTADA

- Posição tradicional
- Mão que estiver livre oferece a mama
- Bebê deve ser posicionado de lado

INVERTIDA

- Para bebês pequenos e mulheres com mamas grandes
- Use um travesseiro como apoio
- Posicione os pezinhos em direção à cabeceira da cama ou do sofá



DEITADA

- Indicada para o primeiro dia, em caso de cesariana
- Eleve a cabeceira da cama
- Coloque o bebê lateralmente e apoie com um travesseiro

CAVALINHO

- Adequado para mulheres com mamas grandes
- Posicione o bebê sentado sobre sua perna
- Apoie uma mão na cabeça e a outra posiciona a mama

