

## É importante amamentar o bebê até os 2 anos ou mais. E, até os 6 meses, dê somente o leite materno.

Nos primeiros 6 meses de vida, o bebê que mama no peito não precisa de nenhum outro alimento, líquido ou complemento, pois o leite oferece tudo de que o bebê precisa. Mata a sede, a fome e possui todos os nutrientes de que ele necessita para crescer e se desenvolver forte e saudável. Após os 6 meses, o bebê deve receber alimentos saudáveis e continuar sendo amamentado até os 2 anos ou mais, pois assim ele receberá todos os nutrientes e os benefícios que a amamentação oferece.

### Por que é tão importante amamentar?

- Na amamentação, o bebê recebe os anticorpos da mãe para proteção contra diarreia e infecções, estando as respiratórias entre as principais, também diminuindo o risco de alergias, colesterol alto, diabetes e obesidade.
- A amamentação favorece a relação afetiva entre a mãe e o bebê, ajuda a criança a desenvolver-se bem, física e emocionalmente.
- A amamentação é um excelente exercício para o desenvolvimento da face da criança, importante para que ela tenha dentes fortes e bonitos, desenvolva a fala e tenha uma boa respiração.

### Vantagens também para a saúde da mulher.

Amamentar é bom não só para a saúde do bebê, mas também para a saúde da mulher. O sangramento pós-parto diminui, assim como as chances de desenvolver anemia, câncer de mama e de ovário, diabetes e infarto cardíaco. A mulher que amamenta perde mais rápido o peso que ganhou durante a gravidez.

### Todo mundo pode ajudar a mulher na amamentação.

Veja como:

- Procure escutar a mulher nesse momento, saber como ela se sente e apoiá-la para que a amamentação seja mais tranquila.
- Reconheça a importância da amamentação.

- Transmita experiências positivas de aleitamento materno.
- Acredite que a mulher é capaz de amamentar, incentivando e encorajando o aleitamento materno.
- Ajude a mulher a acreditar na capacidade de amamentar o filho, mesmo nas situações de estresse.
- Ajude nas tarefas de casa, para que a mulher tenha mais tempo para amamentar o bebê.
- Se você é empresário, conceda a licença-maternidade de 6 meses. Crie em sua empresa um espaço mais reservado para amamentação, coleta e armazenamento do leite materno.

### Dicas para amamentação:

- Dê somente leite materno até os 6 meses de vida do bebê. Não dê água, chás, leites artificiais ou qualquer outro alimento.
- O leite materno nunca é fraco, ele é sempre adequado para o desenvolvimento do bebê. Nos primeiros dias, a produção de leite é pequena e este leite, chamado de colostro, tem alto valor nutritivo e é suficiente para atender às necessidades do bebê.
- Nos primeiros meses, o bebê ainda não tem horário para mamar. Ele deve mamar sempre que quiser. Com o tempo, ele faz seu horário.
- Durante a mamada, a quantidade de gordura do leite vai aumentando. Se o bebê não tomar o leite do fim da mamada, que tem mais gordura, ele pode sentir fome logo em seguida. Por isso, a mãe deve esvaziar a mama por completo para depois oferecer a outra.
- A partir dos 6 meses, você deve começar a dar alimentos saudáveis, mantendo o leite materno até os 2 anos de idade ou mais.
- Não dê chupetas, bicos e mamadeiras, pois podem levar o bebê a rejeitar o peito da mãe, além de causar problemas nos dentes, na fala e na respiração.
- Não use medicamentos sem a prescrição de um médico, alguns medicamentos podem interferir na amamentação.
- Não é recomendado dietas para emagrecimento. A mulher que amamenta precisa ter uma alimentação saudável.
- Bebidas alcoólicas e cigarros devem ser evitados.
- A mulher que usa drogas como maconha, crack e cocaína não deve amamentar.

DISQUE SAÚDE  
**136**  
Ouvidoria Geral do SUS  
[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)  
[www.sbp.com.br](http://www.sbp.com.br)

A AMAMENTAÇÃO É INCENTIVADA E APOIADA PELO SUS.  
PARA MAIS INFORMAÇÕES, PROCURE A UNIDADE DE SAÚDE MAIS PRÓXIMA.



MELHORAR SUA VIDA, NOSSO COMPROMISSO



Ministério da  
Saúde

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

 /amamentacao  @minsaude

# Tão importante quanto amamentar seu bebê, é ter alguém que escute você.



Marcelo Serrado, Roberta Fernandes e seus filhos participaram gratuitamente desta campanha.

## Conte com um profissional de saúde.

Ele vai escutar você e ajudar a tornar  
sua amamentação ainda mais tranquila.