Em caso de dúvida, procure orientação no serviço de saúde mais próximo de sua casa ou em grupos de apoio, como por exemplo as AMIGAS DO PEITO.
Para entrar em contato com este grupo, ligue para o

Disque Amamentação
285-7779

PREFEITURA DO RIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE

Amamentar

Leite materno é nutritivo, protege contra doenças e tem sabor de mãe.

PREFEITURA DO RIO

Informações importantes

1 **O leite materno** é o melhor e mais completo alimento para o seu filho.

2 **Toda mãe tem leite,** às vezes é necessário paciência e insistir na amamentação. O seu desejo de amamentar é muito importante.

3 **Quanto mais cedo** o bebê mamar, mais rápida será a produção do leite.

4 **Não existe leite fraco.** O leite dos primeiros dias (colostro) é muito importante para a saúde do bebê.

5 **O preparo dos seios** para a amamentação começa na gravidez.

6 **O próprio leite materno** limpa o bico do seio. Não é necessário usar pomadas, cremes ou qualquer outro produto.

7 **Procure uma posição confortável** e coloque o bebê de frente para você, apoiando bem as costas dele.

8 **Não fume e nem permita** que fumem perto do bebê.

9 **Mesmo depois de voltar** ao trabalho, você pode continuar amamentando.