



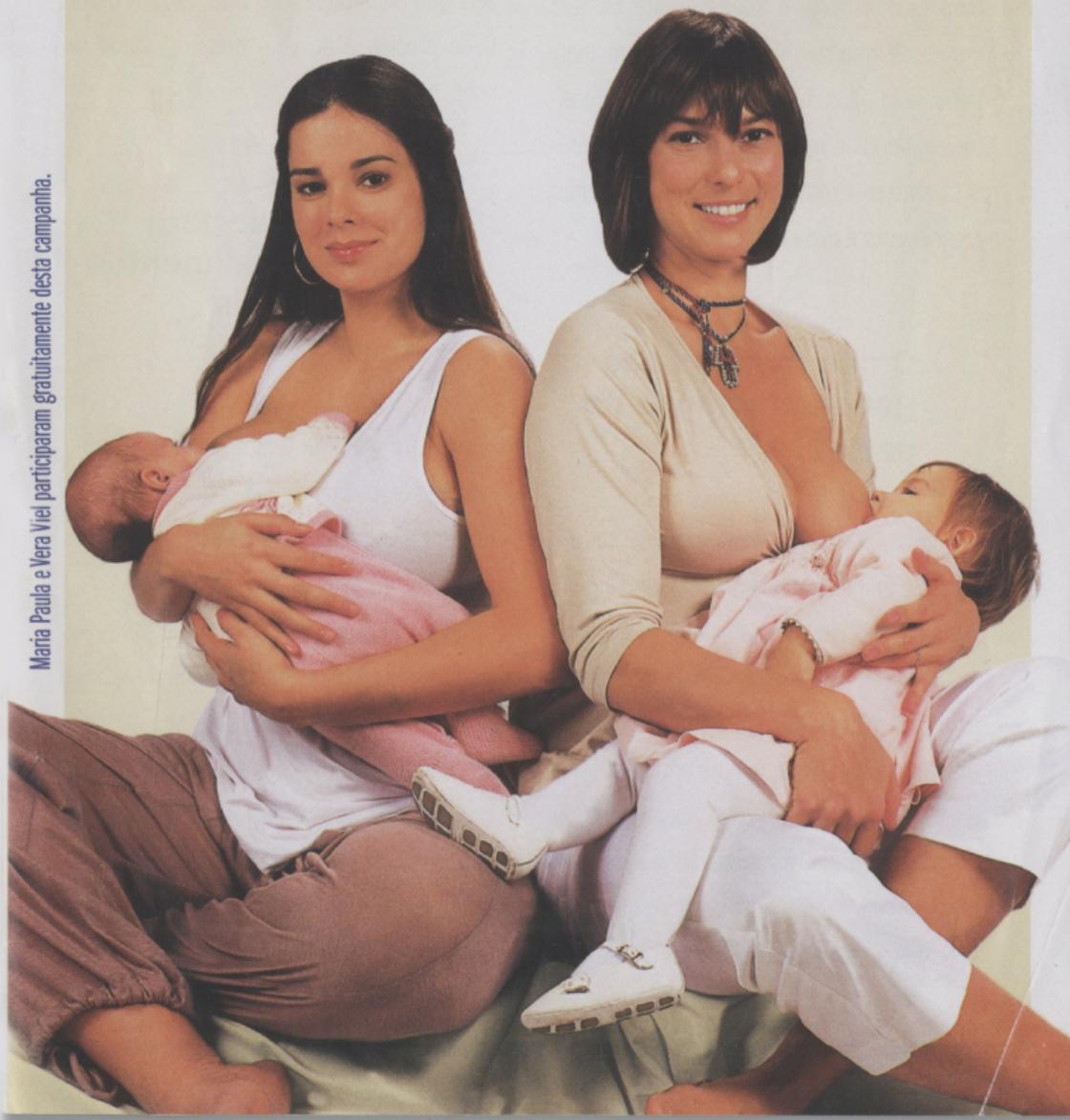
Sociedade  
Brasileira  
de Pediatria

Ministério  
da Saúde



Até os seis meses,  
seu bebê só precisa  
de leite materno.

Depois, ofereça  
outros alimentos  
e continue  
amamentando.



Maria Paula e Vera Viel participaram gratuitamente desta campanha.

## Por que amamentar é tão importante?

O leite materno é o primeiro e mais completo alimento. É tudo que o bebê precisa para crescer forte e saudável. Até os seis meses de vida não é preciso oferecer mais nada, nem água. Todas as vitaminas, proteínas, minerais e outros nutrientes estão presentes no leite materno e garantem o melhor crescimento e desenvolvimento.

## O que mais o bebê ganha mamando no peito?

Afeto e saúde. O ato de amamentar é o primeiro momento de carinho entre mãe e filho. Além disso, quando amamentado, o bebê recebe proteção contra infecções, alergias e muitas outras doenças. A amamentação traz também vantagens para a mãe. O sangramento pós-parto diminui, assim como as chances de desenvolver anemia e câncer de mama e ovários. E a volta ao peso que tinha tinha antes de engravidar é mais rápida.

## E até quando se deve amamentar o bebê?

Até os dois anos de idade ou mais. Nos seis primeiros meses de vida, tudo o que o bebê precisa é de leite materno. Nada de chás, água ou sucos.

## Como fazer para introduzir alimentos após os seis meses?

O leite materno tem o sabor e o cheiro dos alimentos que a mãe come. Por isso, a criança que mama no peito aceita melhor os alimentos da família.

A partir dos seis meses, introduza aos poucos outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais. Os alimentos complementares, como verduras, legumes, arroz e outros cereais, feijão e outros grãos, carnes e frutas devem ser dados à criança na forma de papas ou purês amassados. Criança que mama não precisa

de outro leite. A partir do momento que passa a comer outros alimentos, deve ser oferecida água no copo.

Não dê refrigerantes, café, enlatados, balas, salgadinhos e outras guloseimas para a criança pequena.

## Como prepará-los?

No início, os alimentos devem ser preparados especialmente para o bebê. Devem ser cozidos ou assados, com pouco sal, evitando os alimentos fritos.

A limpeza das mãos e utensílios e o cuidado com a conservação dos alimentos são importantes para a prevenção de doenças como a diarreia. Procure usar somente água filtrada ou fervida. Nunca use liquidificador ou mamadeira.

## Por que não usar mamadeira?

As mamadeiras e chupetas costumam modificar a forma como a criança mama

e muitos bebês passam a não querer mais mamar no peito. Além disso, podem causar problemas na dentição, na fala, infecções na boca e na garganta.

## Onde buscar apoio para amamentar?

Nas equipes do Programa Saúde da Família, postos e centros de saúde, nos bancos de leite humano, nos hospitais **Amigo da Criança** e nos grupos comunitários de apoio à amamentação.

### LEMBRE-SE:

**Nos primeiros seis meses de vida oferecer somente o peito. Nunca dar chupeta nem mamadeira. Após os seis meses, introduzir novos alimentos e continuar amamentando até os dois anos de idade ou mais.**