

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 Disque Amamentação no tel.: (021) 205-7640.



Ilustrações: Circo



Secretaria Municipal de Saúde

ALEITAMENTO

LEITE MATERNO
É NUTRITIVO, PROTEGE
CONTRA DOENÇAS E
TEM SABOR DE MÃE.

1431-1436

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

Toda mãe tem leite.

ÀS VEZES É NECESSÁRIO PACIÊNCIA E INSISTIR NA AMAMENTAÇÃO. O SEU DESEJO DE AMAMENTAR É MUITO IMPORTANTE.



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

Não existe leite fraco.

O LEITE DOS PRIMEIROS DIAS (COLOSTRO) É MUITO IMPORTANTE PARA A SAÚDE DO BEBÊ.

Amamentar é um ato natural.

O preparo dos seios começa na gravidez.

O próprio leite materno limpa o bico do seio.

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

Não fume e nem permita que fumem perto do bebê.



Com o tempo o bebê mesmo vai regular as mamadas.

Cuidado: não use pomadas, cremes ou qualquer outro produto no seio.

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

