

**As crianças que mamam no peito são mais saudáveis. A amamentação depende, em grande parte, do apoio dado às mulheres durante a gestação e após o parto.**

**Rede de apoio:**



**Fica mais fácil para amamentar quando a mãe:**

- Busca informações sobre aleitamento materno para fazer as suas próprias escolhas.
- Conversa com outras mulheres que tiveram uma boa experiência com amamentação.
- Participa de grupos de apoio à amamentação antes e depois do bebê nascer.
- Cuida de sua saúde e conhece o seu corpo.
- Conhece os seus direitos.

**Você sabia que...**

- No mundo inteiro recomenda-se que a criança seja amamentada por dois anos ou mais e que nos primeiros seis meses o bebê só precisa de leite materno. Depois dos seis meses, a criança deve receber, além do leite materno, outros alimentos saudáveis.
- A cor do leite pode variar, mas ele nunca é fraco.
- Os bebês costumam mamar muitas vezes ao dia, principalmente nos primeiros meses.
- Nem todo choro do bebê é fome. Ele pode chorar porque está com frio ou calor, sentindo algum desconforto, fraldas sujas, ou precisando de aconchego.
- É muito importante que o bebê esvazie bem a mama, porque o leite do fim da mamada tem mais gordura e, por isso, mata a fome do bebê e faz com que ele ganhe mais peso.
- O leite materno é personalizado, isto é, cada mãe produz leite especialmente para o seu bebê, nas diferentes fases do seu desenvolvimento.
- Mamadeira e chupeta podem dificultar a amamentação.

Julho/2008

**DISQUE SAÚDE 0800 61 1997**

Mais informações, acesse: [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br) e [www.sbp.com.br](http://www.sbp.com.br)



**Ministério da Saúde**



Dira Paes com o filho, Inácio, e a mãe, dona Flor.

**NADA MAIS NATURAL QUE AMAMENTAR.  
NADA MAIS IMPORTANTE QUE APOIAR.**  
Amamentação: participe e apoie a mulher.

Dira Paes, dona Flor e Inácio participaram gratuitamente desta campanha.

## Por que amamentar é bom para a saúde da mãe?

- Ajuda o útero a voltar ao tamanho normal depois do parto, diminuindo o risco de hemorragia e anemia.
- A mulher que alimenta o filho nos primeiros seis meses, só com o leite de peito, perde mais rapidamente o peso que ganhou durante a gravidez.
- Reduz o risco de no futuro ter diabetes, câncer de mama e câncer de ovário.

## Como os profissionais de saúde podem apoiar?

- Acolhendo as mães, respeitando sua individualidade e transmitindo-lhe confiança.
- Escutando e aprendendo, trocando informações.
- Ajudando a mulher a acreditar na sua capacidade de amamentar o seu filho com sucesso.
- Dando informações que facilitem a amamentação.
- Criando grupos de apoio ao aleitamento materno.
- Ajudando na solução de problemas relacionados ao aleitamento materno.
- Respeitando e divulgando a Lei que protege a amamentação.
- Mantendo-se atualizados em assuntos relacionados ao aleitamento materno.

## Como a família, vizinhos e amigos podem apoiar a amamentação?

- Tratando as mães com respeito e carinho.
- Reconhecendo o valor da amamentação.
- Acreditando que a mulher é capaz de amamentar, incentivando e encorajando o aleitamento materno.
- Transmitindo experiências positivas de aleitamento materno.
- Ajudando ou assumindo as tarefas domésticas para que as mães tenham tempo e tranquilidade para amamentar.
- Facilitando a participação das mães nos grupos de apoio à amamentação.

## Como o Governo deve apoiar?

- Desenvolvendo políticas públicas e garantindo o cumprimento das leis de proteção à amamentação.
- Fazendo cumprir a legislação que regulamenta a publicidade de alimentos e produtos que concorrem com a amamentação, como a Norma Brasileira de Comercialização de Alimentos para Lactantes e Crianças de Primeira Infância, Bicos, Chupetas e Mamadeiras (NBCAL) e a Lei Nº 11.265.

## Como os empregadores devem apoiar?

- Respeitando e aderindo às Leis que protegem a amamentação.
- Respeitando o período constitucional da licença-maternidade com o pagamento do salário.
- Aderindo à licença-maternidade de seis meses.
- Respeitando o direito de dois períodos de meia-hora cada, para amamentar durante a jornada de trabalho, até os seis meses de idade, se a mulher estiver trabalhando neste período.
- Criando no trabalho condições de amamentação ou de coleta e armazenamento do leite materno.

## Como as organizações sociais podem apoiar?

- Exercendo o controle social, que é a participação da sociedade no acompanhamento da execução das políticas públicas de promoção, proteção e apoio à amamentação.

## Como os meios de comunicação podem apoiar?

- Cumprindo a NBCAL e a Lei 11.265, que regulamentam a publicidade de alimentos e produtos que concorrem com a amamentação.
- Divulgando a importância do aleitamento materno.
- Divulgando experiências positivas sobre o aleitamento materno.
- Estimulando e promovendo campanhas sobre aleitamento materno.

## Por que é importante amamentar?

- Ao amamentar, a mãe alimenta o bebê e transmite amor e carinho.
- O leite materno é um alimento completo. Ele é o único capaz de oferecer tudo que o bebê necessita nos primeiros seis meses de vida. E continua sendo um excelente alimento até os dois anos ou mais.
- O bebê fica protegido contra diarreia, infecções respiratórias, otites, asma, obesidade, diabetes e alergias. E o colostro, que é o leite dos primeiros dias, é rico em fatores de proteção para o bebê.
- Faz o bebê crescer e se desenvolver bem.
- Sugar o peito é um excelente exercício para o desenvolvimento da face, ajudando a criança a ter dentes saudáveis, a desenvolver a fala e a ter boa respiração.

