

AMAMENTAÇÃO

Se fosse possível dizer em uma frase por que o leite materno e a amamentação são tão importantes, a frase seria “amamentar é muito mais que alimentar uma criança.”

O leite materno é o primeiro contato das crianças pequenas com uma comida de verdade e o período da amamentação é especial, cercado de afeto e cuidado.

Produzido naturalmente pelo corpo da mulher, o leite materno é o único que contém anticorpos e outras substâncias que protegem a criança de infecções comuns enquanto ela estiver sendo amamentada. Os dois primeiros anos de vida são os mais decisivos para o crescimento e desenvolvimento da criança, com repercussões ao longo de toda a vida do indivíduo. A amamentação nesse período pode prevenir o aparecimento de várias doenças na vida adulta.

A amamentação é o método de alimentação ideal para os lactentes nos primeiros seis meses de vida, de acordo com a recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS).

Até quando é saudável amamentar?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a amamentação exclusiva até os 6 meses de idade, ou seja, forneça apenas o leite materno ao bebê, sem a introdução de alimentos sólidos ou outros líquidos, como água ou chás.

Após os 6 meses, a OMS sugere a continuação da amamentação juntamente com a introdução gradual e adequada de alimentos complementares até os 2 anos de idade ou mais.

BENEFÍCIOS DA Amamentação

1. Acalma o bebê
2. Mata a sede e fome do bebê
3. Preza pela saúde do bebê
4. Proporciona amor e carinho
5. Fortalecimento imunológico

**AMAMENTAR É MUITO MAIS
DO QUE**

Dar leite



"Leite é tudo igual" *Será?*

Leite materno

Fatores de crescimento

Imunoglobina

Anticorpo

Enzimas antivirais

Oligossacarídeos

Vitaminas e minerais

Carboidratos

Gordura

Água

Proteína

Fórmula

Vitaminas e minerais

Carboidratos

Gordura

Água

Proteína



Uma das vantagens do leite materno em relação à fórmula é ser um fluido vivo. Ele se adapta às mudanças das condições do bebê.

Por isso, se o bebê adoecer, seu corpo produz mais glóbulos brancos e anticorpos, que passam para o seu leite e ajudam a combater a infecção.

**E aí, você ainda
acha que leite é
tudo igual?**

MEU LEITE É FRACO?

A resposta é não!

Todo leite materno é adequado, possuindo calorias, gorduras, proteínas, vitaminas, água e outros nutrientes essenciais na dose certa para o crescimento e o desenvolvimento adequado das crianças.

É comum as mulheres se preocuparem com o aspecto do leite e, muitas vezes, o consideram fraco por causa da cor.

Todo leite materno é de boa qualidade independente do seu aspecto. A cor e a composição do leite pode variar dependendo da dieta da mãe e, também, do momento da mamada.

Em uma mamada, o leite que sai primeiro pode parecer "ralo " ou "fraco" por ser mais transparente, mas esse leite é rico em água, importante para a hidratação da criança, e anticorpos para protegê-la de infecções.

Depois da criança mamar por algum tempo, o leite pode ficar mais esbranquiçado ou amarelado por conter mais gorduras. É esse leite que deixa a criança com a sensação de estar satisfeita.



O leite materno pode variar também de sabor de acordo com a alimentação da mulher. Por meio do leite materno, o bebê entra em contato desde cedo com sabores dos alimentos ingeridos por sua mãe, o que influencia positivamente as reações da criança quando ela começar a recebê-los a partir dos 6 meses.

**NÃO EXISTE
LEITE FRACO !**

**Mês do incentivo a
amamentação**

