Vantagens da amamentação:

• O leite materno é o alimento mais completo que existe para o bebê até o sexto mês. Por isso não é preciso completar com outros leites, mingaus, sucos ou chás. Não precisa ofertar água, pois a primeira parte do leite materno apresenta água, células de defesa e sais minerais. O bebê que mama no seio não sente sede.

• Amamentar gera economia para o orçamento familiar, pois um bebê que não mama no seio precisa, em média, de 6 a 7 latas por mês de leite artificial especial.

• O leite materno é muito fácil de digerir e não sobrecarrega o intestino e os rins do bebê. Isso explica porque as fezes do bebê são aguadas (amarelas ou verdes) e que a urina se apresente bem clarinha e abundante. Ainda há menor ocorrência de gases.

• A amamentação protege o bebê da maioria das doenças e é muito mais prático; não precisa ferver, misturar, coar, dissolver ou esfriar. Está sempre pronto, a qualquer hora ou lugar.

• Transmite amor e carinho, fortalecendo os laços entre a mãe e o bebê.

• Protege a mãe da perda de sangue em grande quantidade depois do parto. Auxilia o útero a retornar para o tamanho normal.

• A amamentação diminui as chances da mãe ter câncer de mama e de ovário.

• Ajuda a desenvolver os ossos e músculos importantes para o desenvolvimento futuro da comunicação.

Como amamentar o bebê?

A mãe deve estar confortável. Se achar necessário, poderá apoiar os pés, os braços e as costas. O uso de travesseiros costuma ajudar. A posição do bebê também é importante: ele precisa estar de frente para o peito, bem encostado no corpo da mãe. A regra é barriga da mãe colada na barriga do bebê, com o bumbum apoiado pela mão da mamãe. O bebê deverá estar com a boca bem aberta para abocanhar a maior parte da aréola, que é a parte mais escura do peito. Uma dica para o bebê abrir bem a boca é passar o bico do seio no lábio na parte que fica entre a boca e o nariz, evitando rachaduras e principalmente facilitando a sucção, adequando a produção de leite à necessidade dos bebês, promovendo, assim, a correta nutrição e ganho de peso.

Pega correta

Pega incorreta

Será que existe leite fraco?

Não. O leite nunca é fraco! A aparência do leite muda conforme a fase da amamentação: nos primeiros dias o leite é geralmente em pequena quantidade - é o colostro. Ele é produzido de 10 a 100 ml, um leite concentrado, nutritivo e com muitos anticorpos (células de defesa). É a primeira vacina do bebê. Em 1 ml de leite materno tem-se 4.000 anticorpos; no colostro, 1ml contém 100.000 células para defender seu bebê. Geralmente após o 2º e 3º dia ocorre a descida do leite. Você sabia que sua mama produz dois tipos de leite? O anterior é bem clarinho, quase transparente, rico em água; já a parte posterior, mais branca, rica em gorduras. É essa segunda parte do leite que engorda e sacia o bebê. Por isso deixe o bebê esvaziar toda a mama antes de passar para a próxima.

BEBÊ SARADO MAMA NO PEITO

Orientações: Evite a confusão de bicos!

Chupetas, mamadeiras e bicos de silicone mudam o padrão de alimentação do bebê no seio, por usar músculos diferentes dos necessários à amamentação. Esta mudança chama-se *confusão de bicos* e pode causar redução da produção de leite, machucados nos mamilos, recusa ao seio materno e pode reduzir o ganho de peso do bebê. Se o bebê tiver dificuldades com a amamentação, consulte um fonoaudiólogo.