

É normal ter dúvidas!

Por que amamentar?

Você se esforçou ao máximo para ter uma gravidez saudável, e agora a amamentação é o próximo passo natural. Nada se compara ao leite materno, ele contém todos os nutrientes que o bebê precisa para crescer. As mães optam por amamentar porque a amamentação diminui o risco de diabetes e outras doenças tanto para a mãe como para o bebê, causa menos prisão de ventre no bebê, ajuda com a perda de peso para a mãe e é conveniente. Os benefícios do aleitamento materno são sentidos desde os primeiros momentos, logo após o nascimento do bebê, e persistem por muitos anos.

Por quanto tempo eu devo amamentar?

Leite materno é tudo o que o bebê precisa nos primeiros seis meses de vida. Continuar a amamentar durante o primeiro ano de vida é recomendado pela Academia Americana de Pediatria. A escolha é sua: mais quanto mais você amamentar, maiores os benefícios para você e o bebê.

O que é normal no início?

Pode ser que você tenha um pouco de dificuldade para amamentar no início, mas lembre que isso é algo novo para você e para o bebê! A nutricionista ou especialista em amamentação do WIC pode ajudá-la a pegar o jeito com a amamentação. Depois de um tempo, a maioria das mulheres acham relaxante amamentar, um momento de tranquilidade para desfrutar com o bebê.

A minha mãe e as minhas amigas não puderam amamentar. Isso quer dizer que eu também não vou poder?

As pessoas mais próximas de nós ficam loucas para contar as próprias experiências, mas a sua provavelmente será diferente. O ato de amamentar pode ser uma ótima experiência para você. Aprenda tudo o que puder sobre amamentação antes de o bebê nascer e tenha pelo

menos uma pessoa com quem você pode contar para apoiá-la na sua decisão de amamentar. Não conhece ninguém? Peça no WIC que indiquem a você uma colega de apoio à amamentação, que poderá lhe dar apoio e carinho. Lembre-se, o ato de amamentar é uma dádiva que só você pode dar ao bebê. Estar bem preparada ajuda a fazer da amamentação uma ótima experiência.

Amamentar dói?

Os seus peitos podem ficar doloridos no início, mas amamentar no peito não deve doer. Se a mulher sente dor ao dar de mamar, em geral é porque o bebê não está numa posição correta ou porque ele não está pegando bem o peito. Se sentir dor ao amamentar, peça ajuda. A nutricionista ou especialista em amamentação do WIC pode ajudá-la. Antes de ter alta do hospital, procure sentir-se cômoda ao amamentar; caso tenha dificuldades, peça ajuda a uma enfermeira ou consultora de aleitamento materno.

E se eu fiz uma cesariana?

Se você fez uma cesariana, uma enfermeira ou especialista em amamentação do hospital pode ajudá-la a encontrar uma posição confortável para dar de mamar. Amamentar é absolutamente seguro para mães e bebês que passaram por uma cesariana.

Posso comer a minha comida favorita?

Claro, pode comer o que você come normalmente. Ter uma alimentação saudável vai ajudá-la a se sentir melhor e ter mais energia.

Posso amamentar se eu fumar ou tomar bebidas alcoólicas?

Pode, mas como a nicotina e o álcool passam para o leite materno, convém evitar fumar e tomar bebidas alcoólicas. Pergunte à nutricionista do WIC o que você precisa saber para amamentar sem causar risco à saúde do bebê.

Bebê a Caminho

E sobre controle de natalidade?

Como você pode engravidar enquanto estiver amamentando, é importante usar um método anticoncepcional. O seu médico pode ajudá-la a escolher um método anticoncepcional que seja seguro para mães que amamentam.

Posso continuar a amamentar se eu tiver de voltar a trabalhar ou estudar?

Pode sim! Você tem muitas opções à escolha para continuar a amamentar o bebê. Você e a nutricionista ou especialista em amamentação do WIC podem elaborar juntas um esquema que funcione bem para você e seu bebê quando precisar voltar a trabalhar ou estudar.

E se eu estiver tomando remédios?

Antes de tomar qualquer remédio ou produto natural, incluindo medicamentos para resfriados ou alergias, converse com seu médico ou especialista em amamentação. Há opções seguras para a maioria dos medicamentos que lhe permitirá continuar amamentando.

Existe algum motivo para NÃO amamentar?

Sim. A amamentação não é recomendada para mulheres que:

- são HIV-positivas ou têm AIDS
- usam drogas ilícitas
- têm tuberculose, vírus linfotrópico humano de células T tipo 1 (HTLV-1) ou uma lesão por herpes no seio

Prepare-se para que o
bebê tenha o melhor plano de
amamentação!

1-800-942-1007



Programa de Nutrição do WIC • Divisão de Nutrição
Departamento de Saúde Pública de Massachusetts
TDD/TTY: (617) 624-5992 • www.mass.gov/wic
'Esta instituição é uma prestadora de serviços que oferece oportunidades iguais a todos.'

10/11, #77 Portuguese

