



CONCEITOS BÁSICOS DE AMAMENTAÇÃO PARA OS PAIS:

Respostas às suas perguntas sobre amamentação

A amamentação proporciona ao seu bebê um início de vida saudável. Mas pode não ser fácil. Leva tempo e requer prática, paciência e trabalho em equipe. Seu apoio e incentivo são essenciais para o sucesso da amamentação. Aprenda por que a amamentação é importante e como você pode se envolver em cada etapa da jornada de amamentação.

Por que amamentar é a opção mais saudável para meu bebê?

- O leite materno reduz o risco de seu bebê desenvolver determinadas infecções e doenças, como infecções de ouvido, asma e obesidade infantil.
- O leite materno é mais fácil de digerir. Bebês amamentados têm menos diarreia, constipação e cólicas.
- A amamentação proporciona um contato físico importante que faz com que seu bebê se sinta seguro, protegido e amado.
- O leite materno contém vitaminas, minerais, anticorpos e nutrientes para ajudar seu bebê a crescer forte e saudável.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

WIC
APOIO À
AMAMENTAÇÃO

APRENDER JUNTOS. CRESCER JUNTOS.

FNS -736
August 2018

Quais são os outros benefícios da amamentação?

- Amamentar também é bom para a mãe. Amamentar ajuda a mãe a se recuperar do parto mais rapidamente e pode ajudá-la a perder peso. Também reduz o risco de desenvolver diabetes tipo 2 e determinados tipos de câncer de mama e ovário.
- Amamentar representa economias. O leite materno é gratuito e os bebês amamentados podem adoecer com menos frequência, o que pode reduzir os custos com saúde.
- Amamentar é conveniente. Não há mamadeiras para esquentar e nenhuma fórmula para medir e misturar, e isso economiza tempo.

Como pai, você pode se sentir excluído da alimentação se sua parceira amamentar seu novo bebê. Mas seu bebê e sua parceira precisam da sua ajuda. Amamentar é um trabalho em equipe e você desempenha um papel importante. Aqui estão maneiras pelas quais você pode oferecer apoio e incentivo e se envolver na jornada de amamentação.



- **Aprenda os conceitos básicos da amamentação.** Antes de seu bebê chegar, junte-se a sua parceira em uma aula de amamentação do Programa Especial de Nutrição Suplementar para Mulheres, Bebês e Crianças (WIC, por sua sigla em inglês) para saber como funciona a amamentação, quanto de leite seu bebê precisa e como saber se ele está recebendo leite suficiente.
- **Ajude a cuidar do seu bebê.** Você pode acalmar, dar banho, trocar a fralda e vestir seu bebê, além de colocá-lo para arrotar.
- **Crie um vínculo com seu bebê.** Faça carinho, nine e segure seu bebê para ele sentir a sua pele. Você também pode ler, falar ou cantar para seu bebê.
- **Cuide da sua parceira.** Se a mãe estiver desconfortável ou com dor, pode ser porque o bebê não está mamando corretamente ou ela pode estar ingurgitada. Entre em contato com a equipe de amamentação do WIC, que poderá ajudá-la a continuar no caminho certo. Você também pode se certificar de que a mãe está se cuidando bem.
- **Fique atento aos sinais de fome.** Aprenda as indicações de fome do seu bebê para que você possa levá-lo à sua parceira para mamar.
- **Limite as visitas.** Novas mães precisam de muito descanso! Ajude a limitar o número de pessoas que visitam sua casa.
- **Faça tudo que puder.** Ajude no trabalho de casa. Ajude com as tarefas dentro e perto de casa, cozinhe, limpe a casa e lave a roupa. Se a mãe precisar de algo enquanto estiver amamentando, se ofereça para pegar para ela. Se você tem outros filhos, cuide deles para que sua parceira possa se concentrar na amamentação.
- **Diga palavras motivadoras.** Ajude sua parceira a se sentir bem. Diga que você tem orgulho dela e que ela está fazendo as coisas muito bem. Experimente fazer algo especial para ela.

Para obter mais informações sobre amamentação e como você pode fazer parte da equipe de amamentação, acesse: www.mass.gov/wicbreastfeeding

