**PORTUGUESE**

## **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.

# 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 posso dar meu apoio à amamentação?

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 mamães 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 WICBreastfeeding.fns.usda.gov.

O Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA, por sua sigla em inglês) é um provedor, empregador e credor que oferece oportunidades iguais.

O Programa Especial de Nutrição Suplementar para Mulheres, Bebês e Crianças (WIC) é um programa do Serviço de Alimentação e Nutrição do USDA.