Foi amor à primeira vista...

CRIE o seu bebê com

AMOR, AFETO e LEITE DO PEITO.

Os bebês nasceram para serem amamentados. Dê ao bebê o que ele precisa:

leite do peito e nada mais.

Dicas testadas pelas mães para uma amamentação eficiente:

• Por que não “dar os dois”?

A fórmula infantil não é a melhor opção para o bebê. Toda vez que você dá uma mamadeira com leite de fórmula, é uma vez menos que

o bebê mama no peito. Mesmo que ele tenha recebido fórmula no hospital, você pode ainda aumentar a produção do seu leite ao amamentar o bebê exclusivamente no peito. E quanto mais você amamentar, mais leite vai produzir!

• Paciência: consigo mesma e com o bebê

Apesar de a amamentação ser um ato natural, pode ser que ela não aconteça naturalmente já que você nunca fez isso antes – nem o seu bebê! Aprender a dar de mamar no peito leva tempo, mas vai ficando mais fácil a cada mamada.

• Peça ajuda quando tiver dificuldade Quem senão outra mãe entende melhor o que você está passando? Não tenha receio de ligar para a nossa rede de apoio. Pegue o telefone antes de pegar a mamadeira. Ligue e peça ajuda à sua mãe, à sua irmã ou à colega orientadora do programa WIC.

“Amamentar me deu paz de espírito por eu saber que estava fazendo o melhor para o meu bebê e por criar um vínculo insubstituível com ele. Não conseguiria isso ao alimentá-lo de nenhuma outra maneira”. – Roxanne, colega orientadora em amamentação

Programa de Nutrição do WIC • Divisão de Nutrição Departamento de Saúde Pública de MA

BOA ALIMENTAÇÃO e TDD/TTY: 617-624-5992 • www.mass.gov/wic MUITO MAIS!

1-800-942-1007 ‘Esta instituição adota a política de isonomia’. Form #342 portuguese