



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
TDD/TTY: 617-624-5992 • www.mass.gov/wic



**BOA ALIMENTAÇÃO e
MUITO MAIS!**

1-800-942-1007 'Esta instituição adota a política de isonomia'.

Form #342 portuguese