



O programa Primeiríssima Infância é uma iniciativa que tem o objetivo de melhorar a qualidade de atendimento às gestantes e às crianças até os 3 anos de idade. O programa busca mobilizar a prefeitura, os profissionais e a comunidade para a importância dos primeiros anos de vida.

Programa Primeiríssima Infância. Vale uma vida toda.  
E uma nova cidade.

Este folheto pode ser reproduzido livremente.  
Para ter acesso aos arquivos, entre em contato com a Fundação Maria Cecília Souto Vidigal: [www.fmcsv.org.br](http://www.fmcsv.org.br)

**Para mais informações, procure os serviços de Saúde de sua cidade.**

## Dicas de amamentação

**1** Durante a gestação não é preciso preparar a mama para a amamentação, o próprio organismo se encarrega dessa preparação. Exercícios para aumentar e fortalecer os mamilos, como esticar os mamilos com os dedos, esfregar buchas ou toalhas, também não são recomendados, pois podem ser prejudiciais, aumentando inclusive o risco de indução do parto. O uso de sutiã para sustentação, adequado ao tamanho das mamas, é suficiente.

**2** Os primeiros dias são essenciais para o sucesso da amamentação. É um período em que mãe e bebê aprendem bastante e estabelecem suas rotinas.

**3** Na hora da amamentação, procure um local tranquilo e confortável para amamentar, para não distraí-lo. Barulho e muita gente por perto podem agitar vocês dois.

**4** Sempre que possível, prefira amamentar seu filho em locais iluminados para que ele fique alerta e focado no que está fazendo.

**5** Evite lavar os mamilos imediatamente antes ou depois das mamadas. Como o leite tem efeito bactericida e hidratante, passe um pouco nos bicos após o aleitamento.

**6** Para evitar dores e rachaduras no bico dos seios, o bebê deve fazer a pega corretamente, abocanhando a aréola inteira, e não somente o bico do seio.

Existem alguns pontos importantes que podem facilitar a amamentação:

### Para o posicionamento adequado do bebê:

- ↳ Rosto do bebê de frente para o seio;
- ↳ Corpo do bebê próximo ao da mãe;
- ↳ Bebê com cabeça e tronco alinhados (pescoço não torcido);
- ↳ Bebê bem apoiado.

### Para a pega adequada:

- ↳ Mais aréola (parte escura do seio) visível acima da boca do bebê;
- ↳ Boca do bebê bem aberta;
- ↳ Lábio inferior virado para fora;
- ↳ Queixo tocando a mama.

Fonte: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar – Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2009.

## A primeira mamada

**Fazer a mamada na primeira hora** de vida da criança traz benefícios para você e para o bebê. Para você, porque o útero se contrai com o estímulo da amamentação e vai voltando ao tamanho normal. E para o bebê, porque estará se alimentando com o primeiro leite produzido pelo seu corpo (o chamado colostro), que é riquíssimo em anticorpos e funciona como uma espécie de vacina.



## Amamentar

Dicas para tornar mais fácil e gostosa a hora da mamada

## Elo entre você e seu filho

### Uma oportunidade para fortalecer o vínculo

Nos primeiros meses de vida do bebê, quando você e seu filho ainda estão se conhecendo e se adaptando um ao outro, a amamentação é um dos melhores caminhos para o estabelecimento e a construção do vínculo afetivo. Os benefícios do aleitamento materno são comprovados: além de favorecer esse vínculo, é um alimento adequado, do ponto de vista nutricional. Tem gordura de qualidade na quantidade certa para o desenvolvimento cerebral da criança e contém todos os demais nutrientes necessários para seu crescimento e desenvolvimento, além dos anticorpos que vão protegê-la das doenças.

### Muito além do leite

Nesta fase, em que você e o bebê estão se conhecendo, a amamentação não pode ser vista apenas como alimentação. Com o leite, você também está oferecendo segurança e acolhimento para o bebê. Você sustenta o bebê com seu leite, seu colo, seu olhar... É um momento especial em que ele consegue compreender, por meio de um conjunto de sinais, que você está ali, presente, enchendo-o de amor e cuidados. Uma experiência que pode gerar satisfação e prazer para os dois.

### Pedras no caminho

Assim como ser mãe é algo que se precisa aprender, amamentar também requer aprendizado. A mulher não nasce sabendo, nem o bebê. No começo, a amamentação pode ser difícil. Muitas mães chegam a desistir porque o bebê não pega o seio adequadamente e o bico pode ficar machucado pela sucção, provocando dor. É importante buscar ajuda de profissionais de saúde e de Bancos de Leite Humano para superar os problemas. Mas, tudo isso pode ser superado e a recompensa pelo esforço e persistência é muito boa para os dois.

### Apoio fundamental

As mães marinheiras de primeira viagem podem estar inseguras, ansiosas, com medo de não acertar, de não conseguir cuidar de seu bebê. Esse sentimento é capaz de influenciar até na amamentação. A receita para superar essa fase é uma mistura de: calma, orientação profissional correta, apoio familiar e, principalmente, troca de experiência com quem já passou por isso e conseguiu se sair bem. Bater um papo com outra mãe faz com que a mulher perceba que seus temores são normais.

### E na impossibilidade de amamentar?

A amamentação é um ótimo meio para fortalecer e desenvolver o vínculo entre você e seu filho, mas não é o único. Um bebê que não passa pela experiência da amamentação pode se desenvolver também, é claro! Do ponto de vista nutricional, o profissional de saúde vai avaliar o caso e indicar uma complementação compatível com a idade da criança. E do ponto de vista emocional, há várias outras formas de mãe e bebê ficarem próximos um do outro.

## A volta ao trabalho

A recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) é que o bebê se alimente exclusivamente no peito até os 6 meses de vida. Depois desse tempo, deve-se começar, pouco a pouco, a complementar o leite materno com outros alimentos. A mãe pode procurar um profissional de saúde para ter mais orientações sobre quais alimentos pode oferecer para o bebê nesse momento.

No Brasil, a licença-maternidade é direito de toda mulher que contribui para a Previdência Social (INSS). O período da licença tem duração mínima de 4 meses ou 120 dias corridos – que valem para todas as mulheres – e de, no máximo, 6 meses, dependendo do tipo de ocupação da mulher e se a empresa que ela trabalha aderiu à licença de 6 meses através do Programa Empresa Cidadã. Isso porque a lei que prevê a ampliação da licença de 4 para 6 meses ainda não foi aprovada para todas as categorias profissionais.

**O leite do peito nunca é fraco. A cor do leite pode variar, mas ele sempre é de boa qualidade e supre todas as necessidades do bebê. Além disso, o leite materno é personalizado: cada mãe produz leite especialmente para o seu bebê, em diferentes etapas do seu desenvolvimento.**

## Por que amamentar seu bebê

- ↳ O leite materno protege seu filho de alergias e fortalece o sistema imunológico.
- ↳ Melhora o desenvolvimento mental do bebê.
- ↳ É digerido mais facilmente.
- ↳ O ato da sucção melhora a formação da boca e o alinhamento dos dentes do bebê.
- ↳ A amamentação protege você contra o câncer de mama e de ovário e contra doenças cardiovasculares.