

ALEITAMENTO MATERNO: AS VERDADES QUE VOCÊ PRECISA SABER



Com certeza você já ouviu várias vezes que o leite materno é insubstituível, né? Mas tem muito mais coisa que você talvez não saiba, e é para isso que reunimos algumas verdades sobre esse poderoso alimento que não está à venda em lugar algum:

- Recomenda-se que o bebê seja amamentado exclusivamente com leite materno até, no mínimo, os seis meses de idade, podendo haver complementação até os 2 anos ou mais.
- Ele possui benefícios que, no longo prazo, reduzem as chances de a criança desenvolver doenças como hipertensão, diabetes, alergias, infecções respiratórias e obesidade.
- Além de benéfico para as crianças, auxilia também as mulheres no combate ao câncer de mama, à depressão pós-parto, à obesidade e a doenças coronárias.
- Você sabia que, quanto mais o bebê é amamentado, maior é a produção de leite da mãe? Por isso, a importância de estimular o bebê, ofertando a mama.
- Um dos segredos do ato de amamentar é a pega correta. É importante que o bebê esteja bem posicionado, com bochechas arredondadas e lábios evertidos (para fora, com boca “de peixinho”), para ser capaz de abrir bastante a boca, abocanhando a maior parte da aréola.
- Ao contrário do que se ouve, amamentar não precisa ser doloroso. É fundamental orientar-se sobre o ato desde o pré-natal, se informando sobre técnicas e estratégias.

E lembre-se!

Em caso de qualquer dúvida ou dificuldade, não conte com a sorte. Conte com um profissional da saúde.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde da Criança – Aleitamento Materno e Alimentação Complementar. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: <bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_materno_cab23.pdf> Acesso em: 25 fev. 2019.

