

# TODOS PELA AMAMENTAÇÃO

## É PROTEÇÃO PARA A VIDA INTEIRA



**SE VOCÊ PODE, AMAMENTE  
ATÉ OS 2 ANOS OU MAIS E,  
DE FORMA EXCLUSIVA, ATÉ OS  
6 MESES DE VIDA DA CRIANÇA**

### CONHEÇA ALGUNS BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO

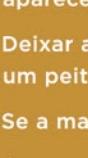
- O leite materno é o alimento mais completo para o bebê e tem tudo que ele precisa para se desenvolver de forma mais saudável até os 6 meses de vida. Depois, deve ser introduzida a alimentação complementar saudável e recomenda-se que o bebê continue mamando até os 2 anos ou mais.
- Crianças amamentadas têm menos alergias, infecções, diarreias, doenças respiratórias e otites, além de menos chances de desenvolverem, no futuro, obesidade e diabetes tipo 2.
- A mulher que amamenta tem menos chances de desenvolver câncer de mama: a cada ano que ela amamenta, reduz em 6% o risco de desenvolver esse tipo de câncer.
- O leite materno contribui para a redução da pobreza e garante a segurança alimentar e nutricional de crianças por todo o planeta, pois é gratuito e não gera grandes impactos no orçamento familiar.
- O aleitamento materno contribui para o desenvolvimento neuropsicomotor da criança.
- A amamentação diminui os custos com tratamentos nos sistemas de saúde.
- Crianças amamentadas têm melhores desempenhos em testes de inteligência e se transformam em adultos mais produtivos e saudáveis.

### REDE DE APOIO, PROTEGER A AMAMENTAÇÃO É RESPONSABILIDADE DE TODOS



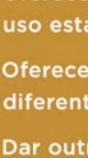
#### PARCEIROS PELA AMAMENTAÇÃO

O marido e familiares devem dar apoio físico e emocional à mulher. O suporte dentro de casa é essencial para garantir a amamentação, o crescimento e o desenvolvimento mais saudável da criança.



#### EMPREGADORES PELA AMAMENTAÇÃO

As empresas públicas e privadas podem apoiar e incentivar o aleitamento materno por meio da criação de salas de apoio à amamentação, ampliação da licença-maternidade para 180 dias e a licença-paternidade para 20 dias, cumprindo, assim, as leis que protegem o aleitamento materno.



#### PROFISSIONAIS DE SAÚDE PELA AMAMENTAÇÃO

Acolher e apoiar as gestantes, mulheres que amamentam e suas famílias é função de todo profissional de saúde. Ele deve incentivar a amamentação até os 2 anos ou mais e, de forma exclusiva, nos primeiros 6 meses de vida. A orientação correta na gravidez, durante todo o período de aleitamento até o desmame natural, é fundamental. Além disso, o profissional deve conhecer a Norma Brasileira de Comercialização de Alimentos para Lactentes e Crianças de Primeira Infância, Bicos, Chupetas e Mamadeiras (NBCAL) e auxiliar as mulheres na superação das dificuldades da amamentação e realizar a introdução da alimentação complementar saudável a partir dos 6 meses de vida da criança.



#### TODAS AS MULHERES PELA AMAMENTAÇÃO

Se você pode, amamente até os 2 anos ou mais e até os 6 meses, de forma exclusiva. Mulheres que não amamentam podem divulgar campanhas como essa na sua comunidade e dar apoio às mulheres que estão amamentando.



#### ONGS PELA AMAMENTAÇÃO

Organizações, universidades, entidades associativas, ativistas e grupos de apoio devem continuar lutando pela amamentação e pela saúde da criança e da mulher.



#### SOCIEDADE PELA AMAMENTAÇÃO

Proteger a amamentação é responsabilidade de todos. Vizinhos, colegas de trabalho e toda a comunidade devem incentivar o aleitamento materno e dar suporte para a mulher amamentar com tranquilidade e a criança crescer e se desenvolver com mais saúde.

Todo gesto de apoio importa.

### • D I C A S •

#### O QUE AJUDA NA AMAMENTAÇÃO:

- Não defina horários para amamentar. Amamentar sempre que a criança solicitar o peito.
- Respeitar o ritmo do bebê. Cada criança mama no seu próprio tempo.
- Ajustar a pega e a posição do bebê, colocando-o bem de frente à aréola (parte escura do seio). Ajudar a criança a pegar a mama quando ela estiver com a boca bem aberta. O ideal é o queixo do bebê encostando na mama, nariz livre e lábios virados para fora, aparecendo mais aréola na parte de cima da boca do que na parte de baixo.
- Deixar a criança mamar até que se satisfaça por completo. É importante que ela esvazie um peito antes de passar para o outro, caso deseje continuar mambando.
- Se a mama estiver cheia e dura, retirar um pouco de leite até a aréola ficar mais macia.
- Amamentar não deve doer. Se sentir dor, busque ajuda de um profissional de saúde.

#### O QUE PODE PREJUDICAR A AMAMENTAÇÃO:

- Fumar, consumir bebidas alcoólicas e usar remédios por conta própria.
- Oferecer chupeta. Crianças que usam chupeta mamam por menos tempo, além de seu uso estar associado a otites, problemas na respiração, mastigação, fala e dentição.
- Oferecer qualquer tipo de líquido na mamadeira. O bebê pode se confundir pela forma diferente de sugar em relação ao peito.
- Dar outros tipos de leite para "complementar" o leite materno. Isso faz com que a mãe produza menos leite e a criança fique mais exposta a doenças.

Saiba mais em -

[gov.br/saude](http://gov.br/saude)

