

**Se necessitar de apoio na amamentação, pode recorrer:**

#### CHMA

Obstetrícia, Bloco de Partos, Pediatria, Neonatologia  
252 300 800

Cantinho da amamentação do CHMA  
ou do seu Centro de Saúde

#### Linha SOS Amamentação

213 880 915 ou 934 169 466  
[www.sosamamentacao.org.pt](http://www.sosamamentacao.org.pt)

#### Mama Mater

Associação pró Aleitamento Materno de Portugal  
960 047 000 ou 917 557 950  
[www.mamamater.org](http://www.mamamater.org)

**Perante as dificuldades com as quais se poderá deparar, acredite e confie sempre na sua capacidade de amamentar!**

INF.OBGI.017.v1 | MAIO 2018

# Aleitamento Materno

## A importância do aleitamento materno



**SNS** SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE



#### Unidade de Santo Tirso

Tel. 252 830 700 | Fax. 252 858 986  
Morada: Largo Domingos Moreira  
4780-371 Santo Tirso

#### Unidade de Famalicão

Tel. 252 300 800 | Fax. 252 312 963  
Morada: Rua Cupertino de Miranda s/n  
Apartado 31 4761-917 V.N.Famalicão



## A amamentação é um processo natural de alimentar o bebê nos primeiros meses de vida

O leite materno é adaptado às necessidades do seu bebê para um desenvolvimento e crescimento saudável, tendo inúmeros benefícios para a mãe e o bebê, bem como para a família. Logo após o nascimento, a amamentação deve ser iniciada durante a primeira hora de vida, e possibilitar que o bebê receba o colostro, leite amarelado e espesso. Entre o 4º e 10º dia pós-parto, surge o leite de transição podendo provocar pequenos desconfortos mamários com a “subida” do leite. A partir do 10º dia, o leite maduro é produzido até ao final da lactação.

A drenagem e sucção eficaz do bebê ajudam a reduzir a tensão mamária. A amamentação regular é também a melhor forma de aumentar gradualmente a produção de leite.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) e a UNICEF recomendam que se deve praticar **o aleitamento materno exclusivo nos primeiros 6 meses de vida**, iniciando a alimentação complementar (sopas, papas...) só a partir dos 6 meses, mantendo o aleitamento materno. A amamentação pode continuar se a mãe e o filho o desejarem para além dos 2 anos.

### Quais são as vantagens?

As vantagens da amamentação são inúmeras, quer a curto e a longo prazo, tanto para o filho como para a mãe, família, sociedade e para o ecossistema.

### A amamentação oferece o melhor alimento

- De fácil digestão, tem todos os nutrientes necessários e em quantidade adequada – água, proteínas, gordura, açúcar, vitaminas e ferro. Não precisa de dar chá, água ou outros líquidos nos primeiros 6 meses de vida.
- A sua composição nutricional sofre alterações ao longo da mamada, ao longo do dia e ao longo do tempo, ajustando-se perfeitamente às necessidades do bebê ao longo do seu crescimento.
- É sustentável. Não tem despesas com leites, biberões. Está sempre disponível e à temperatura ideal.

### A amamentação contribui para a saúde infantil

- A amamentação é o método mais seguro de alimentar uma criança.
- O recém-nascido recebe a “1ª vacina” ao mamar o 1º leite - o colostro. Mantendo a amamentação, tem um efeito protetor sobre as alergias, nomeadamente as específicas para as proteínas do leite de vaca, bem como irá contribuir para a prevenção de infeções gastrointestinais, respiratórias e urinárias.
- Contribui para o desenvolvimento dos músculos faciais e moldagem do palato, evitando problemas da fala, respiratórios e da arcada dentária.
- Diminui o risco de obesidade, diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares.

### A amamentação favorece a saúde da mãe

- Ajuda o útero a contrair após o parto, reduzindo a possibilidade de hemorragia e o risco de anemia, bem como facilita a involução uterina e recuperação do peso anterior à gravidez.
- Reduz o risco de Cancro da mama e do ovário.
- Reduz o risco de Osteoporose.
- Protege de uma nova gravidez na sua prática exclusiva.
- Permite sentir o prazer único de amamentar.

### A amamentação permite estabelecer uma relação afetiva privilegiada com o bebê

- O contacto pele a pele frequente permite ao recém-nascido que explore e reconheça o cheiro da mãe e do leite materno.
- O Aleitamento materno proporciona uma sensação de bem-estar na mãe e no bebê.
- Quando praticado com sucesso, o bebê cresce mais seguro e feliz.