

A amamentação é a melhor forma de alimentação do bebê durante seus primeiros 6 meses de vida e é conveniente prolongá-la junto com outros alimentos, ao menos até os 2 anos de vida.

Brinda importantes benefícios físicos e psicológicos para o bebê e para a mãe.

É melhor iniciar a amamentação durante a hora seguinte ao parto e que o bebê esteja permanentemente junto à sua mãe.

Esqueça os horários e a duração das mamadas.

Cada bebê tem seu próprio ritmo, é normal que mame também à noite.

“Não pense que por colocar os dedinhos na boca, teu bebê esteja com fome”.

Este gesto representa, se ganha peso de forma normal, sua forma de iniciar

O peito não necessita uma limpeza especial nem a aplicação de nenhuma pomada ou creme. A higiene é suficiente com o banho habitual.

NÃO dê ao seu/sua filha(o) mamadeiras nem soro e evite a chupeta até que a amamentação esteja bem estabelecida.



Amamentar não dói, o incômodo pode ser evitado com uma pega e posição corretas;

O bebê abocanha o mamilo (bico do peito) e boa parte da aréola.



Imagem do folheto de Aleitamento Materno da Consejería de Salud Andalucía.



O bebê sozinho abocanha o mamilo/aréola.

Folheto elaborado pelo grupo VIA LÁCTEA para celebrar a Semana Mundial de Amamentação de 2003. Queremos também desta forma, dar nossa melhor “boas vindas” a todas as mães que chegam a Aragon desde outros países.

A postura correta
Costas retas (coluna ereta)
Ombros cômodos e relaxados
Colocar o bebê próximo à mãe e não ao contrário
O bebê se posiciona de frente para a mãe barriga com barriga



Encontro de Mães, Conversas, Colóquios e Conferências sobre Amamentação:

Os primeiros dias do bebê. Durante a noite. Aumento da produção de leite. O que fazer quando chora? Importância da posição para amamentar. Amamentar e trabalhar fora de casa.

VIA LÁCTEA elaborou uma guia de conselhos para o Aleitamento Materno que você pode solicitar em seu Centro de Saúde.

Em ZARAGOZA

Casa de la Mujer
C/ D. Juan de Aragón, 2.
Nas 2as. feiras indicadas no folheto
De 17,30 as 19 h
Informação em 976 32 28 03

Em HUESCA

IAM (Instituto Aragonés de la Mujer)
Todas às 5as. feiras
De 17,30 as 18, 30 h
Informação em 974 22 21 44

Em ALCANIZ

Hospital Comarcal de Alcañiz
Todas as 4as. feiras
De 15,30 a 17 horas
Informação em 978 87 02 96



<http://www.vialactea.org>



Via Láctea

Grupo de promoção,
proteção e apoio à
Amamentação
Desde o ano de 1987

Via Láctea oferece
Atividades gratuitas
Declaradas de Interesse Sanitário
pelo Governo de Aragón,
Zaragoza, Alcañiz, Huesca

