

PERGUNTAS E RESPOSTAS

- 1. Amamentar mais tempo evita outra gravidez?**
SIM, porque prolonga o ciclo menstrual.
- 2. O primeiro leite da mãe é bom para a criança?**
É ótimo, o nome é **colostro**. Parece aguado, mas não é. O primeiro leite é rico, dá mais resistência ao organismo da criança.
- 3. Existe leite materno fraco?**
NÃO, o que pode existir é muito leite ou pouco leite. Quanto mais leite melhor.
- 4. O leite materno às vezes não engorda a criança, porque?**
Gordura não quer dizer saúde. O que importa é ter saúde.
- 5. Amamentar não enfraquece a mulher?**
NÃO, a mulher pode comer de tudo.
- 6. A criança deve ser amamentada sempre que tiver fome?**
A criança não entende de horário, mas sim de sua fome. Quanto mais você amamentar mais leite terá.
- 7. O leite de cabra é mais forte?**
O leite de cabra é próprio para o cabrito, e o leite materno é próprio para a criança.
- 8. O uso de mamadeira prejudica a amamentação?**
SIM. O ato da criança mamar no seio faz aumentar a produção de leite.

EVITE MUITAS DOENÇAS
AMAMENTANDO E VACINANDO
SEU FILHO

DE AO SEU FILHO EM
QUANTIDADE E QUALIDADE O MELHOR
ALIMENTO QUE ELE TEM DIREITO

“ O LEITE MATERNO ”

 **EMATER-ES**

ESPIRITO SANTO
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA AGRICULTURA

LEITE MATERNO



TEM SABOR DE MÃE

VANTAGENS PARA A MÃE

1. GRAVIDEZ — mais espaçada.
Mais tempo entre um filho e outro.
2. MAIS FÁCIL — o leite já está preparado, pronto, dá menos trabalho.
3. MAIS ECONÔMICO — não exige gastos especiais. Amamente seu filho no mínimo durante seis meses.
4. MAIS TRANQUILIDADE — mais tempo para outros afazeres.
5. EVITA DOENÇAS NO SEIO — menos propenso ao câncer mamário e outras infecções mamárias.

**“AMAMENTAR SEU FILHO
NÃO DIMINUI A BELEZA DOS SEIOS”**

VANTAGENS PARA A CRIANÇA

1. O leite materno evita — diarreias, prisão de ventre, cólicas, desnutrição, desidratação, infecções respiratórias e outras doenças.
2. O leite materno — protege a criança contra muitas doenças comuns nos primeiros meses de vida.
3. O leite materno — é de mais fácil digestão e próprio para o organismo da criança.
4. O leite materno — faz com que a criança se sinta mais amada, mais segura.
5. O leite materno — está pronto, na temperatura e gosto próprio da criança.

CUIDADOS COM OS SEIOS

1. Lave os seios antes e depois de cada mamada com água fervida e bicarbonato de sódio.
2. Use sempre o soutien para proteger os seios — evita a sensação de peso.
3. Deixe seu filho mamar até esvaziar os seios.
4. Dê os dois seios para a criança em cada mamada.

