

AMAMENTAÇÃO & CUIDADOS

BENEFÍCIOS PARA O BEBÊ

- Fortalece o sistema imunológico.
- Reduz o risco de infecções, diarreia e doenças respiratórias.
- Favorece o desenvolvimento da mandíbula e da sucção.
- Melhora a digestão e reduz cólicas.
- Promove vínculo afetivo com a mãe.

O leite materno é o alimento mais completo para o bebê e oferece inúmeros benefícios para mãe e filho.

Amor que nutre!



Mais saúde para toda a vida!

BENEFÍCIOS PARA A MÃE

- Estimula a contração do útero após o parto.
- Diminui o risco de hemorragia pós-parto.
- Pode reduzir o risco de câncer de mama e de ovário.
- Auxilia na recuperação e na perda de peso pós-parto.

CUIDADOS DURANTE A AMAMENTAÇÃO

- Lave as mãos antes de amamentar.
- Não é necessário lavar os mamilos antes de cada mamada; o banho diário é suficiente.
- Posicione o bebê corretamente, com a boca abocanhando boa parte da aréola, e não apenas o mamilo.
- Alterne as mamas entre as mamadas.
- Permita que o bebê esvazie bem a mama antes de oferecer a outra.
- Use sutiã confortável e com boa sustentação, se desejar.
- Mantenha boa hidratação e alimentação equilibrada.
- Evite fumar, consumir álcool e usar medicamentos sem orientação médica.

SINAIS DE BOA PEGA

- ✓ Boca bem aberta.
- ✓ Lábios virados para fora.
- ✓ Queixo encostado na mama.
- ✓ Sucção ritmada com deglutição audível.
- ✓ Pouca ou nenhuma dor durante a mamada.



QUANDO PROCURAR ATENDIMENTO

- Dor intensa ou persistente.
- Fissuras profundas nos mamilos.
- Mama muito vermelha, quente e dolorida.
- Febre.
- Bebê com dificuldade para mamar ou ganhar peso.

POSIÇÃO CORRETA PARA AMAMENTAR

Bebê de frente para a mãe (barriga com barriga)



Corpo do bebê totalmente voltado para a mãe, com cabeça, pescoço e tronco alinhados.

Corpo do bebê bem próximo



Quanto mais próximo, melhor a pega e mais confortável para a mamada.

Cabeça e corpo alinhados



Manter o bebê alinhado evita desconforto e ajuda na ingestão de leite.

Amamentar é um ato de amor que nutre, protege e cria laços para a vida toda.



ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO ATÉ OS 6 MESES DE IDADE
E CONTINUIDADE COM ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR ATÉ 2 ANOS OU MAIS.

Clube da MOCHILA

CONHECIMENTO
QUE CUIDA HOJE
E TRANSFORMA AMANHÃ!

MÃES
INFORMADAS
CRIAM BEBÊS
MAIS FELIZES!

Este material é parte integrante do **Amamente+**

Um produto digital completo do Clube da Mochila
para gestantes e mães que desejam uma amamentação
mais segura, tranquila e informada.

No Amamente + você encontra:



Conteúdos desde a gestação, para você se preparar para a amamentação.



Orientações sobre a pega correta, apojadura e as fases do leite.



Como prevenir os principais problemas, como fissuras, ingurgitamento e baixa produção, por falta de informação.



Todo o conteúdo em vídeo, de forma prática, acolhedora e fácil de entender.



Acesso ao **aplicativo Mamãe Nutre**, com 14 protocolos para o estímulo da produção de leite.



Indicado para gestantes, mães de primeira viagem e também para quem já está com o segundo filho ou mais.



Mais informação
para mais momentos
especiais!

Se você quer ter acesso ao material completo do

Amamente+

CLIQUE AQUI

e descubra tudo o que
o Amamente + pode fazer
por você e pelo seu bebê!

Siga o Clube da Mochila
nas redes sociais!



@clubedamochilaa

Visite nosso site e conheça
mais sobre o Clube da Mochila,
todos os produtos digitais!



clubedamochila.com

JUNTOS
POR FAMÍLIAS
MAIS FELIZES!



PEQUENAS ESCOLHAS HOJE, GRANDES HISTÓRIAS AMANHÃ!

