

Amamentação natural

Mamãe, você sabia que o leite materno tem inúmeros benefícios para o seu bebê?

- É o alimento **mais completo e digestivo** para o bebê, tem tudo o que ele precisa;
- É como uma **vacina natural!** Protegendo ele de várias doenças, infecções e alergias;
- O calor do leite e corpo da mãe, substitui o calor de dentro da barriga, isso **fortalece o vínculo afetivo entre mãe-bebê**, trazendo **segurança e tranquilidade** para o bebê, ajudando ele a se adaptar ao novo mundo.



Amamentação artificial

Essa dica aqui vale **ouro**:

A amamentação artificial acaba não sendo recomendada e eu te mostro o porquê, seu baby pode ter:

- Mais chances de engasgar;
- Problemas no crescimento da face;
- Dentinhos tortos;
- Dificuldades de mastigação e fala;
- Maior risco de infecções e alergias!



Mãe, Você é Importante!

Amamentar é um ato lindo, mas desafiador. Sua dedicação é preciosa, e **seu bem-estar é fundamental**.

Lembre-se: você não está sozinha! Não hesite em buscar apoio profissional. Há uma **rede de especialistas** – fonoaudiólogos, consultores de amamentação e pediatras – prontos para te ajudar em caso de qualquer dificuldade.

Cuidar de você é o melhor cuidado para o seu bebê.

*Em caso de patologia, sob orientação médica, sendo a amamentação artificial a única opção veja se esta é regulamentada pela NBCAL.



Participantes:

Beatriz Brites Coutinho;
Caroline dos Santos Camardella;
Maria Luiza De Carvalho Pereira;
Paula Carina Capovilla;
Rafaela Lima Lemos.

Fontes:

- <https://www.gov.br/saude/pt-br>;
- <https://sites.usp.br/odontopediatriafo/maus-habitos-bucais/>;
- PELLIZZARO, D. et al. **Aleitamento Natural e sua Relação com o Sistema Estomatognático.** UNOPAR Cient., Ciênc. Biol. Saúde, Londrina, v. 10, n. 2, p. 63-68, Out. 2008;
- PELLIZZARO, D. et al. **Aleitamento Natural e sua Relação com o Sistema Estomatognático.** UNOPAR Cient., Ciênc. Biol. Saúde, Londrina, v. 10, n. 2, p. 63-68, Out. 2008.

A Arte de AMAMENTAR



Você sabia que o leite materno tem fases?

Colostro - 1º ao 5º dia depois do parto. É o "primeiro ouro líquido".

Aparência: Transparente ou amarelado.

Composição:

Rico em **anticorpos** que protegem o bebê, como:
Proteínas e imunoglobulinas.



Transição - 5º ao 15º dia depois do parto.

Aparência: Mais volumoso.

Composição:

Menos **proteínas** e mais **gorduras** e **carboidratos**.



Maduro - A partir do 20º dia.

Aparência: Consistente e esbranquiçado.

Composição:

Água: cerca de 88%, hidratação.

Proteína, vitaminas e minerais: ajuda no crescimento.

Gordura e carboidratos: fonte de energia.

Anticorpos: defesa contra vírus e bactérias.

Enzimas: ajudam na digestão.



Por quanto tempo amamentar?

O aleitamento exclusivo é **ideal** até os **6 meses**, nesta fase o leite supre **100%** as necessidades do bebê!

Após esse período, o leite supre **50%** destas necessidades, sendo necessário introduzir outras fontes de alimentação, mas mantendo a amamentação até os **2 anos ou mais**.

6 benefícios que a mãe tem ao amamentar!

- **Protege** a mãe contra depressão e anemia pós parto;
- Recupera melhor a forma e tamanho do útero;
- Diminui o risco de osteoporose;
- **Recupera** melhor o peso inicial;
- Diminui o risco de câncer de mama e ovários;
- Sente-se mais **segura**;
- Sente-se **menos ansiosa**.



Amamentar não é apenas sobre nutrir!

Sabia que o ato de amamentar é como se fosse um exercício para o bebê?

Isso mesmo! O movimento de sugar **exige muito esforço**, fortalecendo os músculos certos, previnindo danos futuros e ajudando no:

- Crescimento **correto** da boca e face;
 - Boa posição dos dentes;
- Estética facial (evita queixo para trás ou para frente);
- Respiração **adequada** (evita a respiração pela boca);
- Prepara para mastigar, engolir e falar **corretamente**.

Qual a melhor forma de amamentar?

Nariz não encosta no seio.

Auréola toda dentro da boca do bebê, não apenas o bico.

Lábios virados para fora.

Queixo encostado no seio.

Boca aberta no formato: "Boquinha de peixe".



Bochecha enche quando suga o leite.