

Preparando-se para a amamentação no pré-natal



● Composição e vantagens do aleitamento materno

- O leite materno é o alimento ideal para o bebê, pois é capaz de suprir todas as necessidades nutricionais até os 6 meses de idade. Não existe leite materno "fraco", "aguado".
- O leite dos primeiros dias após o parto é chamado de *coloostro* e oferece grande proteção contra infecções – diz-se que é a "primeira vacina" do bebê.
- O leite materno possui anticorpos que proporcionam proteção contra infecções e alergias. Caso ocorram, as infecções são menos graves.
- Fornece a água necessária para manter o seu filho hidratado, mesmo em temperaturas ambientais elevadas.
- Está sempre fresco, encontra-se na temperatura certa e pronto para beber.
- Sua composição nutricional balanceada contribui para o crescimento e desenvolvimento adequado do seu bebê. Também protege a criança da desnutrição.
- A amamentação evita o risco de contaminação no preparo de alimentos lácteos.
- É mais econômico e mais prático.

- Favorece o estabelecimento do vínculo entre a mãe e o bebê, proporcionando maior união entre eles. Promove o desenvolvimento da criança e seu relacionamento interpessoal.
- Auxilia a mãe a voltar mais rapidamente ao seu peso normal e ajuda a reduzir a hemorragia após o parto.
- A amamentação transmite segurança, prazer e conforto para a mãe. Aumenta sua auto-estima. Ela sabe que o seu bebê está saudável porque está recebendo o melhor leite: o seu leite.

● Cuidados para a futura mãe no pré-natal

- Alimente-se bem, ingerindo frutas, legumes, carnes, carboidratos, leite e derivados.
- Faça atividades físicas adequadas, seguindo as orientações de seu médico.
- Não use medicamentos ou produtos químicos tópicos (tinturas, cosméticos, etc.) sem consultar seu obstetra.
- Não consuma bebidas alcoólicas.
- Não fume.
- Mamilo invertido ou plano não é impedimento para amamentar, visto que o bebê deve sugar mais ou menos 2 cm do seio, e não apenas o mamilo – converse com seu médico.
- Além de fazer acompanhamento obstétrico, você deve fazer uma consulta com o pediatra no pré-natal.

● Você sabe o que conversar com o pediatra ?

- O atendimento do bebê na sala de parto.
- Características dos bebês nos primeiros dias: ritmo de sono, choro, ritmo das mamadas.
- Eventos freqüentes no início do aleitamento materno.
- A ida para casa.