LEITE MATERNO E AMAMENTAÇÃO

o leite materno é o alimento ideal para as crianças, pois é totalmente adaptado às suas necessidades nos primeiros anos de vida.

O Ministério da Saúde recomenda que as crianças sejam amamentadas já na primeira hora de vida e por 2 anos ou mais. Nos primeiros 6 meses, é recomendado que elas recebam somente leite materno.

Para mais informações, acesse o site do Ministério da saúde e baixe o Guia alimentar para crianças brasileiras menores de dois anos:

https://aps.saude.gov.br/biblioteca/visualizar/MTQ0Ng==

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:
BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de dois anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

Elaborado por:
Wesley Augusto de Sousa Araújo Alves

"A amamentação promove saúde e afeto para a mãe e para a criança"

Os benefícios da amamentação

“amamentar é muito mais que alimentar uma criança”

BENEFÍCIOS PARA SAÚDE DA CRIANÇA

O leite materno protege contra infecções, como diarreia, pneumonia e infecção de ouvido (otite) e, caso a criança adoeça, a gravidade da doença tende a ser menor. Além disso, previne algumas doenças no futuro, como asma, diabetes e obesidade; e favorece o desenvolvimento físico, emocional e a inteligência.

BENEFÍCIOS PARA SAÚDE DA MULHER

Amamentar auxilia na prevenção de algumas doenças da mulher, reduzindo as chances de desenvolver, no futuro, câncer de mama, de ovário e de útero e também diabetes tipo 2.

OUTROS BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO

- Aproxima mãe e filho ou filha, facilitando o vínculo afetivo entre eles.
- É mais econômico, pois o leite materno é produzido pela própria mulher para ser oferecido para o seu filho.
- As crianças que são amamentadas adoecem menos e tem menos chance de desenvolver algumas doenças no futuro.
- A amamentação contribui para a preservação do meio ambiente, pois o leite materno é um alimento natural, não industrializado, produzido e fornecido sem poluição e sem prejuízos aos recursos naturais.