

#AGOSTODOURADO | Mês de Incentivo
ao Aleitamento Materno

ALEITAMENTO

MATERNO

Unimed 
Campinas

MOVIMENTO
365 

Todo dia é dia
de se cuidar.

A IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO

O aleitamento materno é reconhecido como uma das práticas mais importantes para a promoção da saúde da mãe e do bebê.

O leite materno contém todos os nutrientes de que o bebê necessita nos primeiros seis meses de vida, além de anticorpos e outras substâncias que fortalecem o sistema imunológico e ajudam na prevenção de diversas doenças.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), o UNICEF e o Ministério da Saúde recomendam que o bebê receba **aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade**, sem a oferta de água, chás, sucos ou qualquer outro alimento.

Além dos benefícios nutricionais, a amamentação fortalece o vínculo entre mãe e bebê e contribui para o desenvolvimento físico, emocional e cognitivo da criança.



BENEFÍCIOS PARA O BEBÊ

O leite materno é fundamental para que o bebê cresça saudável. Confira alguns dos principais benefícios:

Fornece todos os nutrientes necessários nos primeiros meses de vida.

Fortalece o sistema imunológico.

Reduz a ocorrência de infecções respiratórias, diarreias e outras doenças comuns na infância.

Diminui o risco de obesidade, diabetes tipo 2 e hipertensão ao longo da vida.

Favorece o desenvolvimento da musculatura da face e da cavidade oral, contribuindo para a mastigação, a fala e a respiração.

Contribui para o desenvolvimento cerebral e para a aprendizagem.

Reduz o risco de mortalidade infantil.



O QUE É O COLOSTRO?

Nos primeiros dias após o parto, a mãe produz o colostro, um leite rico em anticorpos que protege o recém-nascido contra infecções e auxilia na adaptação do bebê à vida fora do útero.

BENEFÍCIOS PARA A MÃE

A amamentação também traz importantes benefícios para a saúde materna, como:

Favorecer a recuperação do organismo após o parto, estimulando a contração do útero.

Reduzir o risco de hemorragias no pós-parto.

Diminuir as chances de desenvolver câncer de mama e de ovário.

Contribuir para a redução do risco de diabetes tipo 2.

Fortalecer o vínculo entre mãe e bebê.

Auxiliar, em situações específicas, no espaçamento entre gestações quando ocorre amenorreia lactacional.

RECOMENDAÇÕES PARA UMA AMAMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Para tornar a amamentação mais confortável e eficiente para a mãe e o bebê, algumas práticas são fundamentais.

CONFIRA:

1. Inicie a amamentação o quanto antes

Sempre que possível, coloque o bebê para mamar ainda na primeira hora de vida. Esse contato fortalece o vínculo afetivo e estimula a produção de leite.

2. Amamente em livre demanda

Ofereça o peito sempre que o bebê demonstrar sinais de fome, como levar as mãos à boca, abrir a boca ou procurar a mama. Não é necessário estabelecer horários fixos.

3. Observe a pega correta

Verifique se o bebê está com:

- boca bem aberta;
- lábios voltados para fora ("boca de peixinho");
- queixo encostado na mama;
- boa parte da aréola dentro da boca, e não apenas o mamilo.

Uma pega adequada facilita a saída do leite e ajuda a prevenir dor e fissuras nos mamilos.

4. Deixe o bebê esvaziar uma mama antes da outra

O leite liberado no final da mamada possui maior concentração de gordura, contribuindo para a saciedade e para o ganho adequado de peso.

5. Evite mamadeiras, chupetas e bicos artificiais

Especialmente nos primeiros meses de vida, esses acessórios podem interferir na sucção da mama e favorecer o desmame precoce.





DÚVIDAS FREQUENTES

Existe leite materno fraco?

Não. O leite materno possui todos os nutrientes necessários para o bebê e sua composição se adapta naturalmente às diferentes fases do crescimento e desenvolvimento infantil.

O bebê precisa tomar água antes dos seis meses?

Não. Quando está em aleitamento materno exclusivo, o leite fornece toda a hidratação necessária, inclusive em dias de calor.

Todo choro significa fome?

Não. O choro é uma forma de comunicação. O bebê também pode chorar por sono, desconforto, cólicas, fralda molhada, necessidade de colo ou outros motivos.

É normal o bebê mamar muitas vezes ao dia?

Sim. Nos primeiros meses, as mamadas costumam ser frequentes, inclusive durante a noite. Como o estômago do bebê é pequeno e o leite materno é digerido rapidamente, isso é esperado e ajuda tanto no ganho de peso quanto na manutenção da produção de leite.

SITUAÇÕES ESPECIAIS

Existem poucas situações em que a amamentação não é recomendada. Alguns problemas de saúde materna ou o uso de determinados medicamentos exigem avaliação individualizada por profissionais de saúde.

Em caso de dúvidas, converse com a equipe de saúde durante o pré-natal ou nas consultas após o parto. Nunca interrompa a amamentação sem orientação profissional.



A AMAMENTAÇÃO BENEFICIA TODA A SOCIEDADE

Além de promover saúde para mãe e bebê, o aleitamento materno também gera benefícios para toda a sociedade.

A prática reduz os gastos familiares com fórmulas infantis, diminui a necessidade de internações e tratamentos de saúde e contribui para a preservação do meio ambiente, reduzindo o uso de embalagens, processos industriais e transporte de alimentos.



Doe leite humano

Se você produz leite em quantidade superior à necessária para o seu bebê, pode ajudar outras crianças por meio da doação de leite humano.

O leite doado beneficia principalmente recém-nascidos prematuros ou internados, que dependem desse alimento para sua recuperação.

Promover, proteger e apoiar o aleitamento materno é investir na saúde, na qualidade de vida e no futuro das próximas gerações.

Onde doar em Campinas

- Maternidade de Campinas (Vila Itapura):
Telefone (19): 3306-6039
- CAISM / Unicamp (Cidade Universitária):
Telefone/WhatsApp: (19) 99609-5879
E-mail: blh@caism.unicamp.br
Também realiza orientações e suporte para retirada.

Referências

Ministério da Saúde: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/aleitamento-materno>

UNICEF: <https://www.unicef.org/brazil/aleitamento-materno>

Campanha Agosto Dourado 2026: <https://aleitamento.com.br/>

Unimed 
Campinas

MOVIMENTO
365

Todo dia é dia
de se cuidar.