

### Vantagens para o ambiente:

Amamentar é também um ato ecológico!

Também o ambiente sai a ganhar com o facto da mãe amamentar o seu filho prescindindo de leites artificiais, reduzindo a utilização de toneladas de materiais poluentes como alumínio, papel, tintas, plástico, silicone, borracha e vidro, que são usados na produção de latas, biberons, tetinas e posters publicitários, etc.

### Porquê escolher este tema para os ADOLESCENTES ?

- Porque são um grupo de pessoas jovens, motivadas, receptivas a informação sobre questões de saúde e também porque dentro de uns anos serão os futuros pais e mães.
- Jovens preocupados com a auto-imagem - É importante desmistificar o mito que o aleitamento materno prejudica a forma da mama.
- Quanto mais alerta e esclarecidos estiverem, melhor poderão fazer escolhas .

## AMAMENTAR É NATURAL!



**UCC VENDAS NOVAS**

Centro de Saúde de Vendas Novas  
6 de Outubro de 2015



SEMANA MUNDIAL  
DO ALEITAMENTO MATERNO



1 Agosto

Dia Mundial Aleitamento Materno

*Desde 2006 que é comemorada em Portugal a Semana Mundial do Aleitamento Materno.*

*Em Portugal as comemorações acontecem na 40ª semana do ano, em alusão ao tempo de duração habitual da gravidez.*

### Porque é que é importante falar sobre aleitamento materno?

Porque a nossa sociedade mudou, as famílias modificaram-se e há uma série de ensinamentos que deixaram de ser transmitidos de “pais para filhos”.

Alguns jovens e adultos nunca viram os seus irmãos e familiares mais novos a serem amamentados .

Por outro lado a publicidade criou a imagem de que os leites artificiais são o melhor para o bebé, o que não é verdade.

### Até quando é que um bebé deve ser alimentado apenas com leite materno?

O leite materno satisfaz todas as necessidades nutritivas do bebé até aos 6 meses, pelo que um bebé pode e deve ser alimentado apenas com leite materno até esta idade.

### Até quando é que o bebé deve mamar?

Até que a mãe e o bebé queiram, mas sabe-se que existem vantagens para o bebé se for amamentado até pelo menos aos dois anos de idade.



## VANTAGENS DA AMAMENTAÇÃO

### Vantagens para o bebé:

O leite materno é o melhor alimento para o bebé, o mais completo, que lhe fornece os nutrientes de que necessita e é adaptado à fase de crescimento do bebé.

Um bebé amamentado recebe defesas da mãe contra doenças (imunidade) através do leite, assim está desde cedo protegido de algumas doenças: têm menos otites, pneumonias, gastroenterites e outras doenças comuns dos bebés.

Sabe-se também que crianças amamentadas têm menor risco de obesidade, sofrem menos de diabetes e serão no futuro pessoas mais saudáveis.

Amamentar também é um ato de amor, o bebé sente-se protegido, confortável, acarinhado e desenvolve uma sensação de bem-estar e uma ligação afetiva muito importante com a mãe.

### Vantagens para a mãe:

Para o corpo da mãe dar leite ao seu bebé ajuda a recuperar do parto: o útero contrai-se mais facilmente, a mulher perde peso e recupera a forma física mais cedo e sente-se mais bem-disposta e feliz.

Recupera a forma da mama.

A longo prazo amamentar vai também diminuir o risco da mulher ter cancro da mama ao longo da vida.

Para além disso amamentar é mais cómodo: o leite está sempre preparado, à temperatura ideal e não custa dinheiro!

Amamentar também é um ato de amor !

