

Benefícios psicológicos:

- Favorece a relação íntima entre a mãe e o bebé;
- Satisfaz as necessidades emocionais de ambos;
- Contribui para uma maior sensação de segurança e afecto ;
- Aumenta o desenvolvimento psicológico e emocional do bebé.



Benefícios práticos:

- É mais económico;
- Maior poupança de tempo;
- Está pronto em qualquer lugar;
- Tem uma temperatura adequada ao bebé;
- Sempre fresco;
- Reduz o risco de contaminações dado que o leite passa directamente da mãe para o bebé.

Os bebés devem, , ser alimentados com leite materno durante os primeiros 4 a 6 meses



A oportunidade de dar ao bebé o melhor

Aleitamento Materno



A melhor solução para o bebé...



Semana da amamentação

Características do leite

Tipos de leite materno:

Colostro – próprio dos primeiros dias após o parto, é concentrado em nutrientes. Dá a primeira imunização ao bebé!

Leite materno de transição – produzido entre os 4 e os 15 dias aproximadamente.

Leite materno maduro – tem composição diferente conforme as horas do dia e a duração da mamada.

Vantagens Nutricionais:

- Contém todos os nutrientes necessários;
- Adapta-se à evolução das necessidades nutricionais do bebé;
- Proteínas de fácil digestão e absorção;
- Gorduras de fácil absorção;
- Lactose em abundância;
- Ferro de fácil absorção.

Vantagens Imunológicas:

- Fornecimento de imunoglobulinas;
- Presença de anticorpos;
- Propriedades antimicrobianas que previnem as infecções por bactérias

Vantagens para a saúde da mãe...

- Previne a osteoporose;
- Previne cancro da mama e dos ovários;
- Previne a anemia;
- Atrasa o retorno dos ciclos menstruais;
- Reduz a depressão pós - parto;
- Melhor recuperação do peso.



Vantagens para a saúde do bebé...

• Promove um bom crescimento e desenvolvimento;

- Protege de infecções respiratórias, gastrointestinais e urinárias;
- Menor probabilidade de atingir um peso excessivo;
- Maior resistência a doenças;
- Menor frequência de alergias.
- Previne linfomas e diabetes;
- Os teores de proteína e gordura são óptimos para a maturação cerebral do bebé;
- Melhora o desenvolvimento psi-

