



A experiência de amamentar é diferente de mulher para mulher e é normal ter dificuldades no começo. **Quanto mais você amamentar, mais fácil será a cada mamada.**

Passe para o lado e confira algumas dicas para tornar este momento ainda mais especial para você e seu bebê





Tenha apoios para seu corpo.

Escolha uma poltrona ou cadeira com apoio para os braços e use almofadas ou travesseiros para apoiar os cotovelos. Talvez um apoio para os pés seja uma boa ideia, mesmo que improvisado.



Agosto
Dourado
Mês de Incentivo ao
Aleitamento Materno



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE



Apoie o seio.

Sua mama provavelmente estará mais pesada, pois estará cheia de leite. Use suas mãos para apoiá-la enquanto amamenta. Se tiver seios grandes, você pode tentar colocar uma toalha enrolada ou cobertor sob o seio que usará para amamentar, de modo que o mamilo fique em um ângulo reto em relação à boca do bebê.



Agosto
Dourado
Mês de Incentivo ao
Aleitamento Materno



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE



Apoie o bebê.

Use seu braço ou sua mão para segurá-lo no lugar ou coloque um cobertor ou travesseiro como apoio para a cabeça do bebê, mantendo-a na altura do peito. Você também pode colocar um travesseiro sobre seu colo e o bebê em cima, para que ambos sintam-se mais confortáveis.



Agosto
Dourado
Mês de Incentivo ao
Aleitamento Materno



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE



Alterne posições de amamentação e troque de seio.

Isso ajudará a prevenir dores nos mamilos, empedramento e infecções nas mamas. Quando o bebê esvaziar um seio, ofereça o outro ou comece a próxima mamada com o seio que estiver cheio. Essa dica ajuda a aumentar a produção de leite e prevenir a mastite.



Agosto
Dourado
Mês de Incentivo ao
Aleitamento Materno



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE



Relaxe.

É importante que você relaxe antes e durante a amamentação, pois isso tornará a experiência mais agradável e melhor para você e seu bebê. A amamentação é uma oportunidade maravilhosa de criar laços com o bebê e, com a pega certa, também será uma experiência prazerosa para você.



Agosto
Dourado
Mês de Incentivo ao
Aleitamento Materno



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE