

AMAMENTAÇÃO É ASSUNTO

DA

FAMÍLIA

T O D A



**CONSELHOS
PARA QUE
OS PAIS APOIEM
O ALEITAMENTO
MATERNO**

Criação: UNICEF México
Adaptação: UNICEF Brasil

unicef 
para cada criança

A seguir, listamos alguns conselhos para que você, pai, possa apoiar a mulher durante esse período:

1

Participe ativamente de todas as etapas da gestação, desde as consultas de pré-natal até o momento do parto e do pós-parto.

2

Divida tarefas carregando o bebê ou colocando-o para arrotar assim que ele terminar de mamar, para evitar cólicas. Você também pode dar banho, trocar a fralda, colocar para dormir, cantar e contar histórias. Isso reforça o vínculo psicoafetivo entre você e seu filho. Se o bebê for prematuro, adote o método canguru para carregá-lo

3

Ofereça um copo de água enquanto ela estiver amamentando, já que, durante a amamentação, a mulher deve estar hidratada.

4

Aumente a sua participação nas tarefas domésticas para que ela possa dedicar mais tempo à amamentação e à recuperação pós-parto.

5

Cuide do bebê para que ela possa ter tempo livre, seja para dormir, fazer exercício ou encontrar os amigos.

6

Faça caminhadas com seu filho. O ar fresco e o movimento ajudam o bebê a relaxar, principalmente quando ele estiver inquieto.

7

Faça com que ela se sinta bem o tempo todo. Não faça comentários negativos sobre o corpo dela ou sobre qualquer situação que a deixe mal, ou que possa afetar seu estado emocional.

8

Mostre sempre que você está ao lado dela, seja carinhoso e, principalmente, reconheça o esforço e a decisão dela de amamentar, pois esse período pode chegar a ser difícil e cansativo.

9

Administre as visitas. A chegada de um bebê é sim um motivo para celebrar! Mas nesse período, tanto a mãe como o bebê precisam de uma rotina e tempo para descansar.

10

Evite a utilização de fórmulas infantis porque elas não possuem as mesmas propriedades do leite materno e não protegem o bebê de doenças.

O leite materno é o melhor alimento que o bebê pode receber durante os seis primeiros meses de vida.

Sua parceria é fundamental para que seu filho tenha um bom começo de vida.