

## Agosto Dourado

A amamentação é a maneira mais saudável e completa de alimentar um bebê durante os primeiros meses de vida. O "Agosto Dourado" é uma campanha que visa promover e conscientizar sobre a importância da amamentação.

### Benefícios do aleitamento humano para o bebê:

- ▶ Possui fácil digestão e é rico em anticorpos, protegendo o bebê contra várias doenças como diarreia, alergias e infecções respiratórias;
- ▶ É um alimento completo e contém os nutrientes essenciais para o bebê em quantidades adequadas;
- ▶ Contribui para o desenvolvimento cognitivo, da fala e da respiração do bebê;
- ▶ Está pronto para consumo e na temperatura ideal;
- ▶ Facilita a eliminação do mecônio, nome dado as primeiras fezes eliminadas pelo bebê;
- ▶ É livre de contaminação;
- ▶ Fortalece o vínculo emocional familiar.



### Alguns dos principais cuidados incluem:



**Amamentação exclusiva até os seis meses:** Recomenda-se que o bebê seja alimentado exclusivamente com leite humano até os seis meses de idade, sem necessidade de água, chás, sucos ou outros alimentos;



**Posição adequada para amamentar:** É importante que a mãe adote uma posição confortável e adequada para amamentar, garantindo que o bebê esteja bem posicionado para uma alimentação eficiente e segura;



**Frequência das mamadas:** O bebê deve ser amamentado sempre que demonstrar fome, respeitando a livre demanda, o que contribui para a produção de leite humano e o desenvolvimento saudável da criança;



**Cuidados com as mamas:** Manter a higiene das mamas e observar sinais de desconforto, como rachaduras ou ingurgitamento mamário, caso observe estes sintomas, procure orientação de profissionais de saúde;



**Estímulo à produção de leite:** Oferecer ao bebê o seio sempre que ele demonstrar interesse em mamar, pois isso estimula a produção de leite humano e fortalece o vínculo familiar;



**Informação e apoio:** Buscar informações atualizadas e em órgãos seguros sobre aleitamento humano para proporcionar maior segurança na execução da amamentação.

Esses cuidados visam assegurar que tanto a mãe quanto o bebê recebam os benefícios nutricionais, imunológicos e emocionais proporcionados pelo aleitamento humano, promovendo assim a saúde e o bem-estar de ambos.

**Amamentar pode ser um desafio, dessa forma, é fundamental que as famílias busquem apoio de profissionais da saúde, como médicos, enfermeiros e consultores de lactação.**