

**AMAMENTAÇÃO**



**São Marcos**

Resultados com precisão e carinho.

O leite materno é um alimento vivo, completo e natural, adequado para quase todos os recém-nascidos, salvo raras exceções. As vantagens do aleitamento materno são múltiplas e já bastante reconhecidas, quer a curto, quer a longo prazo, existindo um consenso mundial de que a sua prática exclusiva é a melhor maneira de alimentar as crianças até aos 6 meses de vida. O aleitamento materno tem vantagens para a mãe e para o bebê: previne infecções gastrintestinais, respiratórias e urinárias, além de ter um efeito protetor sobre as alergias.

A longo prazo, podemos referir também a importância do aleitamento materno na prevenção do diabetes e de linfomas. No que diz respeito às vantagens para a mãe, o aleitamento materno facilita uma involução uterina mais precoce, e associa-se a uma menor probabilidade de ter câncer de mama, ou outros tipos. Além de tudo, permite à mãe sentir o prazer único de amamentar.

O leite materno também constitui o método mais barato e seguro de alimentar os bebês e, na maioria das situações, protege as mães de uma nova gravidez. No entanto, é fundamental que todas as seguintes condições sejam cumpridas: aleitamento materno praticado em regime livre, sem intervalos noturnos, sem suplementos de outro leite.

**Fonte:** UNICEF

[www.unicef.pt/docs/manual\\_aleitamento\\_2012.pdf](http://www.unicef.pt/docs/manual_aleitamento_2012.pdf)

