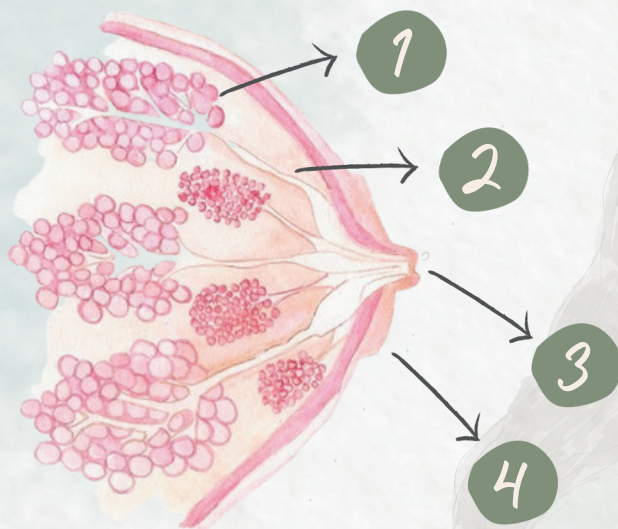


ANATOMIA INTERNA DA MAMA



RECOMENDAÇÕES DA OMS* PARA A AMAMENTAÇÃO

- ✓ Todos os bebés devem ser alimentados apenas com leite materno, desde que nascem até aos 6 meses de idade.
- ✓ A partir dos 6 meses, os bebés devem começar a comer outros alimentos mas a amamentação deve manter-se até, pelo menos, aos 2 anos de idade.

*OMS - Organização Mundial de Saúde



AO SERVIÇO DA AMAMENTAÇÃO

AMAMENTAÇÃO

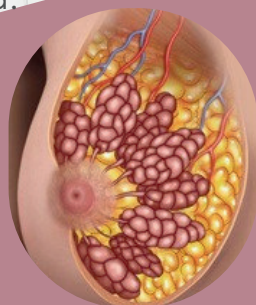
trocada por
miúdos!

1 **Alvéolo** - local onde o leite é produzido.

2 **Ducto** - canal por onde o leite passa do alvéolo até ao mamilo.

3 **Mamilo** - local por onde o leite sai da mama.

4 **Aréola** - área circular que rodeia o mamilo.



Texto:

Sara Cavaco Soares, IBCLC

@asa.amamentacao

asa@aoservicodaamamentacao.pt

www.aoservicodaamamentacao.pt

SOMOS MAMÍFEROS!

Sabes o que significa ser mamífero?

De acordo com o dicionário, ser mamífero significa ter mamas.

Então, todos os mamíferos têm mamas cuja função é produzir leite, garantindo assim o alimento e o cuidado das suas crias.



Ilustração de Jim Fox, do livro "Babies Nurse"

Connosco, humanos, não é diferente. **Amamentar os nossos bebés é natural!**

Amamentar fornece alimento e amor.

PORQUE É IMPORTANTE AMAMENTAR?



O leite materno tem exatamente o que o bebé precisa. Nenhum outro leite consegue o mesmo.



Amamentar ajuda a criar uma ligação mais próxima entre a mãe e o bebé.



O leite materno protege a saúde do bebé, e ajuda a não ficar doente facilmente.



Amamentar diminui a hipótese de a mãe ter doenças como cancro da mama e ovários, osteoporose e diabetes.



O leite materno não precisa ser fabricado, por isso é amigo do ambiente.



Amamentar não custa dinheiro e ajuda a poupar por prevenir doenças.

COMO É QUE O LEITE É PRODUZIDO?



①

Quando o bebé começa a mamar (fazendo sucção na mama), provoca a produção de hormonas no cérebro da mãe: prolactina e oxitocina.

②

Essas hormonas são levadas até à mama, através da corrente sanguínea. Na mama:

- a Prolactina faz com que a mama produza leite.
- a Oxitocina faz com que o leite desça para o mamilo.