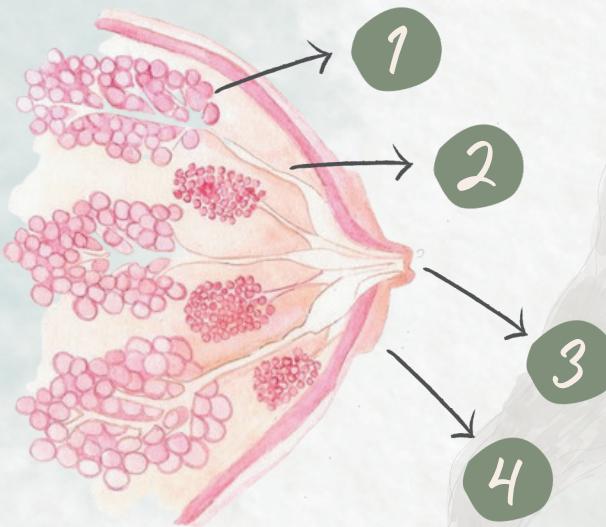
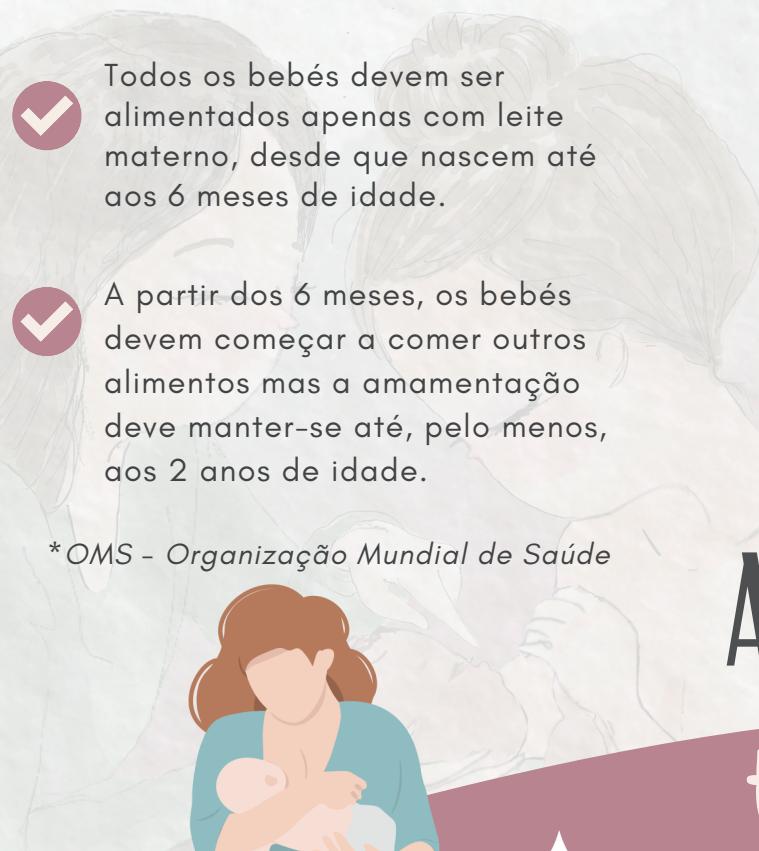


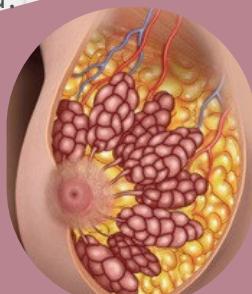
ANATOMIA INTERNA DA MAMA



RECOMENDAÇÕES DA OMS* PARA A AMAMENTAÇÃO



*OMS - Organização Mundial de Saúde



Textos:

Sara Cavaco Soares, IBCLC

@asa.amamentacao

asa@aoservicodaamamentacao.pt

www.aoservicodaamamentacao.pt



AO SERVIÇO DA AMAMENTAÇÃO

AMAMENTAÇÃO

trocada por
múndos!

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.