

# Aleitamento Materno

Mais que um ato de amor, amamentação salva vidas!



Amamentar é nutrir uma criança com o que ela mais precisa quando vem ao mundo: alimentação saudável e amor. Os benefícios do aleitamento materno são inúmeros e toda mãe deve saber o quanto isso é importante para ela e para o bebê.

## BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO MATERNO:

Para a Mamãe	Para o Bebê
<ul style="list-style-type: none"><li>→ Estreita o vínculo afetivo com o seu bebê;</li><li>→ Contribui para o retorno do peso anterior à gestação, pois amamentar consome cerca de 800 calorias por dia;</li><li>→ Faz com que o útero volte ao tamanho original mais depressa;</li><li>→ Diminui o risco de diabetes;</li><li>→ Ajuda a evitar o câncer de mama e ovário;</li><li>→ Protege contra doenças cardiovasculares;</li><li>→ Reduz os riscos de hemorragias no pós-parto, o que ajuda a prevenir a anemia;</li><li>→ Amamentar é prático e econômico, pois o leite materno está sempre pronto para ser ingerido.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Importante para a formação do sistema imunológico da criança. Reduz a mortalidade infantil e protege contra doenças infecciosas;</li><li>→ O leite materno é o alimento mais completo e equilibrado, atendendo a todas necessidades de nutrientes e sais minerais até os seis primeiros meses de vida;</li><li>→ É fácil de ser digerido, provocando menos cólicas;</li><li>→ Previne anemia, alergias alimentares e obesidade infantil;</li><li>→ Protege e prepara o intestino do recém-nascido;</li><li>→ Favorece o bom desenvolvimento das arcadas dentárias;</li><li>→ Promove o fortalecimento dos músculos, que mais tarde serão os responsáveis por funções como a mastigação e a fala.</li></ul>

Além de todos os benefícios para a mãe e para a criança, amamentar também reduz os impactos ambientais, pois o leite materno não polui, não gasta água ou energia, não desperdiça recursos, é renovável e gratuito.

Procure mais informações no site:

[www.saudenaval.mar.mil.br](http://www.saudenaval.mar.mil.br)



Saúde Naval