



VERANÓPOLIS

---

## Conselhos sobre amamentação

Data de Publicação: 30 de agosto de 2023

Fonte: <https://www.fadc.org.br/noticias/dicas-boa-amamentacao-bebe>

Separamos mais algumas orientações para ajudar a promover uma boa experiência com a amamentação e também para otimizar a alimentação e nutrição do bebê e garantir o conforto para a mãe a cada mamada:

**Cuide da alimentação:** Ela é fundamental para o bebê, alguns alimentos ingeridos pela mãe podem ocasionar em substâncias que influenciam no cheiro do leite materno, fazendo com que o bebê rejeite a amamentação.

**Manter uma garrafa ou copo de água por perto:** É comum que as mulheres sintam sede ao amamentar, uma vez que o corpo precisa repor o líquido que perde durante a amamentação. Mantenha perto uma garrafa ou copo d'água durante as mamadas.

**Converse sempre com um médico:** A orientação profissional pode ajudar durante a amamentação e prevenir casos como o empedramento do leite, rachaduras no mamilo ou outros desconfortos. Caso a mulher passe por algum deles, buscar orientação médica é fundamental para entender a causa do problema e solucioná-lo.

**Seja paciente:** Mesmo seguindo todas as recomendações citadas, algumas mulheres podem apresentar dificuldades na hora de amamentar. Nessas horas, manter a calma e a paciência são fatores essenciais para prosseguir com o aleitamento materno.

A princípio toda mulher pode amamentar. No entanto, em alguns casos ela pode não conseguir ou não se sentir confortável com a prática. Nestes casos é essencial entender que a escolha de realizar ou não o aleitamento materno é da mãe e deve ser respeitada pelo profissional de saúde, familiares e pela sociedade. Caso a mãe opte por não amamentar, um profissional de saúde deve orientá-la sobre as melhores alternativas para o bebê continuar a crescer saudável.