

A postura correta
Costas retas (coluna ereta)
Ombros cómodos e relaxados
Colocar o bebê próximo à mãe e
não ao contrário
O bebê se posiciona de frente
para a mãe barriga com barriga



Grupos de apoio

GETAFE

Asociación GETALMA

Teléfono: 668867878

Email: asociaciongetalma@gmail.com

Web y foro: <http://asociaciongetalma.blogspot.com.es/>

LEGANES

Teléfonos: 651488352- 655269474

e-mail: crianzaleganes@gmail.com

FUENLABRADA

Teléfonos: 616456679

e-mail: www.laligadelaleche.es

PARLA

e-mail: DALMATATI@gmail.com, parlacta.mforos.com

PINTO

Teléfonos: 670776147- 629023582- 605796913

e-mail: mamaluna@ono.com



Atención al ciudadano

Hospital Universitario de Getafe

Carretera de Toledo A-42, km 12'500

Tfo. 916839360

www.hospitaluniversitariodegetafe.org



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE SANIDAD

ALEITAMENTO MATERNO



A amamentação é a melhor forma de alimentação do bebê durante seus primeiros 6 meses de vida e é conveniente prolongá-la junto com outros alimentos, ao menos até os 2 anos de vida.

Brinda importantes benefícios físicos e psicológicos para o bebê e para a mãe.

É melhor iniciar a amamentação durante a hora seguinte ao parto e que o bebê esteja permanentemente junto à sua mãe.

Esqueça os horários e a duração das mamadas.

Cada bebê tem seu próprio ritmo, é normal que mame também à noite.

“Não pense que por colocar os dedinhos na boca, teu bebê esteja com fome”.

Este gesto representa, se ganha peso de forma normal, sua forma de iniciar

O peito não necessita uma limpeza especial nem a aplicação de nenhuma pomada ou creme. A higiene é suficiente com o banho habitual.

NÃO dê ao seu/sua filha(o) mamadeiras nem soro e evite a chupeta até que a amamentação esteja bem estabelecida.



Amamentar não dói, o incômodo pode ser evitado com uma pega e posição corretas;

O bebê abocanha o mamilo (bico do peito) e boa parte da aréola.



Imagem do folheto de Aleitamento Materno da Consejería de Salud Andalucía.



O bebê sozinho abocanha o mamilo/aréola.