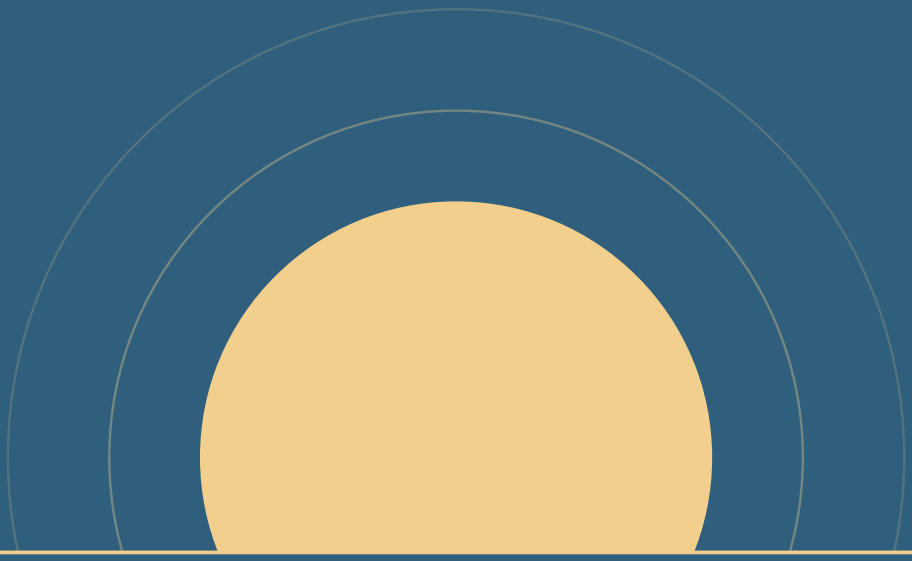
Mamavela

Guia da amamentação

Pega, produção de leite, ordenha, volta ao trabalho e desmame, passo a passo, com um diário de mamadas.



Amostra grátis

Uso pessoal do comprador e da família; proibido compartilhar ou revender. Este livro informa e não substitui a orientação médica.
Dúvidas: administration@lacangel.fr

Sumário

Boas-vindas 3

O que este livro é, e o que ele não é 3

Brasil e Portugal: o mesmo leite, outras palavras 4

Como usar este livro 4

Capítulo 1. Por que amamentar, e por quanto tempo 5

O que dizem as recomendações oficiais 5

O que a amamentação faz pelo bebê 5

O que a amamentação faz por você 6

Sem culpa, para nenhum lado 6

O seu próprio objetivo 6

Boas-vindas

Se você está lendo isto com o bebê no colo, uma mão no celular, num horário que preferiria nem olhar: seja bem-vinda. Você está no lugar certo. Todo mundo diz que amamentar é natural, e é, mas natural não quer dizer automático. É algo que você e o seu bebê aprendem juntos, às vezes em poucos dias, às vezes ao longo de várias semanas, e quase sempre com um pouco de ajuda. O Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos, do Ministério da Saúde, diz isso com todas as letras: amamentar nem sempre é fácil, principalmente nos primeiros dias e para as mães de primeira viagem, e "exige paciência, informação e apoio".

Este guia reúne num só lugar o que dizem o Ministério da Saúde, a Caderneta Brasileira da Gestante, a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), a Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano e a Organização Mundial da Saúde (OMS) e, quando trazem um gesto prático claro, o serviço de saúde britânico (NHS), os Centros de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos (CDC) e a Academia Americana de Pediatria (AAP). Para quem mora em Portugal, há quadros com os números e os direitos de lá. Tudo vira passo a passo, tabelas, listas para marcar e páginas para preencher. Cada dado tem a sua fonte, citada no texto e na bibliografia final, com o endereço completo e a data em que foi consultada.

O que este livro é, e o que ele não é

Este livro informa; ele não trata. Ele não consegue ver uma mamada, não examina as suas mamas, não conhece a sua história nem a do seu bebê, e nunca substitui a equipe da UBS, a enfermeira, a médica de família, o seu obstetra, o pediatra, o Banco de Leite Humano ou uma consultora em amamentação. Quando algo preocupar você, o certo é sempre perguntar a eles. Você vai ler esta frase muitas vezes nestas páginas, e é de propósito.

Você não vai encontrar aqui nenhum nome nem nenhuma dose de remédio, nenhuma indicação de suplemento, nenhum chá "para aumentar o leite" e nenhuma promessa de que vai ser fácil. Para saber se um remédio combina com a amamentação, vamos explicar como consultar o **e-lactancia.org** e o que perguntar ao médico ou ao farmacêutico, que são quem decide. Você vai encontrar: o que costuma acontecer, os sinais de alerta e para quem ligar, como guardar o leite, os seus direitos no trabalho e um plano tranquilo para o desmame.

> **Toda forma de alimentar um bebê conta.**
>
> Amamentação exclusiva, peito e fórmula, leite ordenhado no copinho, leite humano do banco de leite, só fórmula: cada uma é uma forma real de amar e de alimentar um filho. A Caderneta Brasileira da Gestante (2026) lembra que "cada experiência de amamentação é única e deve ser respeitada", que "nem todas as mães conseguem ou desejam amamentar" e que "pedir ajuda não é sinal de fracasso, mas de cuidado". Este livro é para qualquer pessoa que queira amamentar, pelo tempo que escolher, muito ou pouco, e termina com um capítulo para o dia em que você decidir parar.

Brasil e Portugal: o mesmo leite, outras palavras

No Brasil você ouve	Em Portugal você ouve	O que quer dizer
Amamentação, aleitamento materno	Amamentação, aleitamento materno	Dar o peito
Pega	Pega	O encaixe da boca do bebê na mama
Descida do leite, apojadura	Subida do leite	As mamas enchem por volta do terceiro dia
Leite empedrado, ingurgitamento	Ingurgitamento mamário	Mamas cheias demais, duras e doloridas
Rachaduras, fissuras	Fissuras, gretas	Feridas no mamilo
Ordenha, retirada do leite	Extração de leite	Tirar o leite do peito
Bomba tira-leite	Bomba extratora	Aparelho para tirar leite
Chupeta, mamadeira	Chupeta, biberão	Bico e frasco
UBS, posto de saúde	Centro de saúde	Onde você é acompanhada perto de casa
Banco de Leite Humano (BLH)	Banco de leite	Recebe doações e apoia a amamentação
SAMU 192	112	Emergência

Como usar este livro

Você não precisa ler na ordem. Se está grávida, leia os Capítulos 1 a 4 e o Capítulo 12 (para o parceiro ou a parceira) antes do parto, e preencha a página de contatos do Capítulo 15. Se o bebê já chegou e as mamadas doem, vá direto aos Capítulos 3 e 6. Se você se pergunta se ele está mamando o suficiente, o Capítulo 4 traz os sinais dia a dia e um diário de sete dias. Se vai voltar ao trabalho, os Capítulos 8 e 9 são para você.

> **Uma palavra sobre as palavras.**
>
> Os documentos oficiais falam em "mãe" e em "mulher que amamenta". Aqui falamos sobretudo com "você". Seja qual for a sua família, mãe solo, duas mães, coparentalidade, adoção, este livro é para você.

Capítulo 1. Por que amamentar, e por quanto tempo

O que dizem as recomendações oficiais

As instituições mais citadas neste livro concordam no essencial.

- **Ministério da Saúde:** "recomenda a amamentação até os dois anos de idade ou mais, e que nos primeiros 6 meses, o bebê receba somente leite materno (aleitamento materno exclusivo)", ou seja, "sem necessidade de sucos, chás, água e outros alimentos". Depois dos seis meses, a amamentação deve ser complementada com outros alimentos saudáveis, "mas não deve ser interrompida".
- **Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos:** "Amamentar até 2 anos ou mais, oferecendo somente o leite materno até 6 meses." O guia lembra que, mesmo em regiões secas e quentes, não é preciso dar água ao bebê que só mama no peito: o leite tem toda a água de que ele precisa, e em dias quentes ele pode querer mamar mais vezes para matar a sede.
- **Caderneta Brasileira da Gestante (2026):** o leite humano é recomendado, "quando possível", até os dois anos ou mais, "sendo idealmente exclusivo até os seis meses de vida".
- **Organização Mundial da Saúde (OMS) e UNICEF:** início da amamentação na primeira hora de vida, amamentação exclusiva nos primeiros seis meses e continuação até os dois anos ou mais, com alimentos a partir dos seis meses.
- **Academia Americana de Pediatria (AAP):** amamentação exclusiva por cerca de seis meses "se possível", e continuação "enquanto você e o bebê desejarem", até os 2 anos ou mais. A sua declaração de 2022 (Meek e Noble, ver a bibliografia) diz que essas recomendações estão alinhadas com as da OMS.

Repare nas palavras: "quando possível", "se possível", "enquanto desejarem". São metas de saúde pública para populações inteiras, não uma prova em que você passa ou é reprovada.

O que a amamentação faz pelo bebê

O Ministério da Saúde explica que o leite materno protege contra diarreias, infecções respiratórias e alergias, diminui o risco de pressão alta, colesterol alto, diabetes e obesidade, e contribui para o desenvolvimento cognitivo. E lembra que amamentar é muito mais do que nutrir: é uma interação profunda entre mãe e filho, com efeitos sobre a nutrição, as defesas, o desenvolvimento e as emoções.

A maior revisão sobre o tema, publicada na revista The Lancet em 2016 por Cesar Victora, pesquisador brasileiro, e colaboradores, encontrou proteção contra infecções na infância e contra a má oclusão dentária, aumento nas pontuações de inteligência e provável redução do sobrepeso e

do diabetes. A mesma revisão é honesta sobre o que não encontrou: nenhuma associação clara com asma, pressão arterial ou colesterol, e mais cáries com amamentações mais longas. A boa evidência é assim: clara onde é clara, cuidadosa onde não é.

O que a amamentação faz por você

Segundo o Ministério da Saúde, amamentar reduz o risco de hemorragia depois do parto e diminui as chances de câncer de mama, de ovário e de colo do útero no futuro, além de fortalecer o vínculo. A OMS acrescenta que a amamentação exclusiva de um bebê de menos de seis meses pode atrasar a volta da fertilidade. E o leite materno é econômico: o guia alimentar lista entre as razões para amamentar "porque é econômico" e "porque faz bem ao planeta".

Sem culpa, para nenhum lado

Muitas mães sentem pressão de todos os lados: para amamentar e para parar. A AAP reconhece que muitas famílias enfrentam dificuldades que as impedem de alcançar os seus objetivos de amamentação, e por isso o apoio prático é tão importante. E escreve: "Entendemos que alguns pais não poderão amamentar. Para essas famílias, a fórmula infantil é uma escolha segura e nutritiva" (tradução nossa). A rede de apoio, diz a Caderneta, deve respeitar "as decisões de quem amamenta".

> **É normal? Não sei se quero amamentar**
>
> É. Muitas mães decidem experimentar a primeira mamada e ver como se sentem. A primeira mamada não obriga você a nada: dá ao bebê o colostro e dá a você informação. Você pode conversar sobre isso no pré-natal, sem medo de ser julgada.

O seu próprio objetivo

Escreva o que você deseja, com carinho. Pode mudar a qualquer momento.

- ☐ Quero experimentar amamentar e ver como vai
- ☐ Quero amamentar só no peito nas primeiras semanas, e depois decidir
- ☐ Quero amamentar exclusivamente por cerca de seis meses
- ☐ Quero combinar peito e fórmula desde o começo
- ☐ Quero tirar o meu leite e oferecer no copinho

O meu objetivo por agora, com as minhas palavras:

O que mais me ajudaria a chegar lá:

Fim da amostra

Obrigado por ler até aqui. Esperamos que estas primeiras páginas já sejam úteis e que mostrem como o resto do livro é feito: passos claros, páginas para preencher e fontes que você pode conferir.

O livro completo tem 50 páginas.

Encontre-o aqui: https://mamavela.com/pt/shop/guia-da-amamentacao/

Pagamento único, PDF na hora.