

## Saiba como apoiar a amamentação:

1

**Cuide dela - mãe do bebê:** leve água, leve comida, deixe o ambiente confortável, apoie, acolha, seja parceiro, escute. Não busque soluções, muitas vezes, ouvir, basta. Seja incentivo e não desmotivação. Lembre que vocês são uma equipe e que, antes de você ser pai, é companheiro dela!

2

**Cuide do bebê para que ela descanse e respire um pouco sozinha.** As formas de manter vínculo com o bebê vão muito além da amamentação: você pode trocar fraldas, tornar o banho o momento especial de conexão entre você e o bebê pode ser muito gostoso.

# Agosto

# DOURADO

Mês de Incentivo à Amamentação

3

**Proteja sua companheira e seu bebê das visitas indesejadas e dos palpites** que, muitas vezes, mais atrapalham do que ajudam.

4

**Cuide de todo o resto:** o processo de amamentar é cansativo - físico e mentalmente - especialmente nos primeiros dias, por isso, alguém tem que cuidar do entorno para que mãe e bebê tenham tranquilidade no processo.

5

Por fim, não esqueça que a amamentação não criará novos gastos para a família. Ela irá promover maior vínculo entre mãe e filho, além de estar relacionada a um efeito positivo na inteligência das crianças. **Estimule e auxilie a amamentação.**

