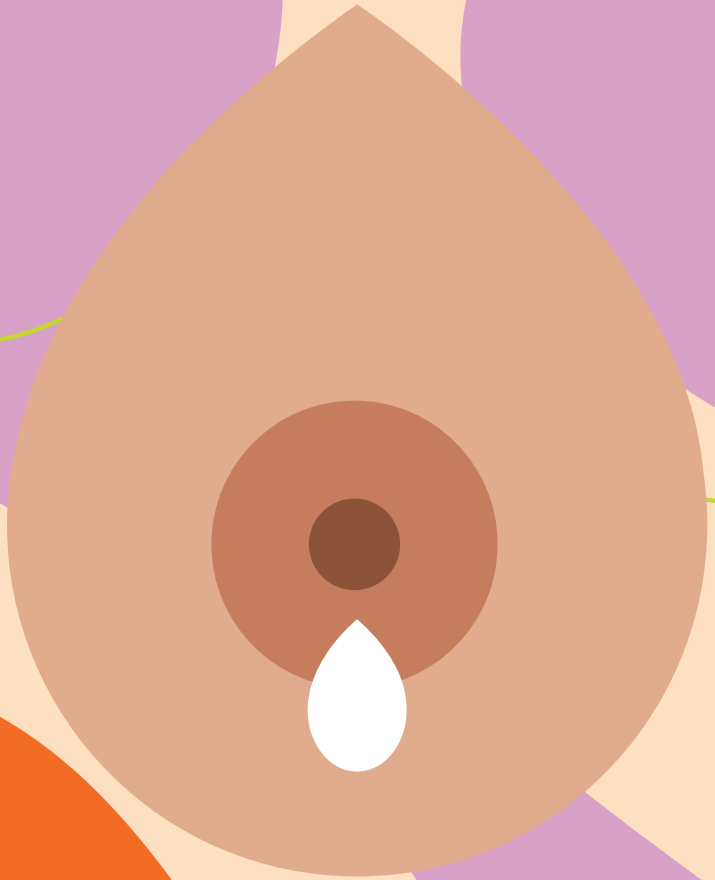


Ela amamenta a gente apoia

cartilha para gestantes

com apoio
URBAN95

PÉ DE INFÂNCIA
Apoio e informação para quem cuida

QUERIDA MÃE,

Você está vivendo um momento único — cheio de descobertas, emoções e, às vezes, inseguranças. A amamentação pode parecer um desafio no começo, mas é também um gesto poderoso de cuidado, nutrição e conexão com seu bebê.

Esta cartilha foi criada para estar ao seu lado nesse caminho. Aqui, você vai encontrar informações simples, orientações práticas e palavras de apoio para ajudar você a confiar em si mesma e no seu corpo.

Amamentar é um direito seu e do seu bebê. E, mais do que um ato individual, é algo que precisa ser apoiado por todos ao seu redor. Você merece ser ouvida, acolhida e acompanhada.

BOA JORNADA!

O ALIMENTO DE OURO LÍQUIDO QUE VOCÊ PRODUZ

Seu leite é um alimento perfeito, feito sob medida para seu bebê. Ele contém tudo o que a ciência ainda não conseguiu reproduzir. São mais de 200 substâncias que protegem, nutrem e ajudam no desenvolvimento infantil. E acredite: não existe leite materno fraco. Cada gota desse ouro líquido fortalece seu bebê, protege contra doenças e cria um vínculo profundo entre vocês.

O BEM QUE FAZ PARA VOCÊ

Amamentar não é só maravilhoso para o seu bebê, mas para você também!

- Ajuda seu corpo a voltar ao peso natural.
- Reduz o risco de hemorragia no pós-parto.
- Diminui as chances de desenvolver câncer de mama e ovário.
- Protege contra doenças cardiovasculares no futuro.
- Libera ocitocina, o hormônio do amor, ajudando no seu bem-estar emocional.
- Seu corpo foi feito para isso, e os benefícios são para a vida toda.

MELHOR QUE FÓRMULA E CUSTA NADA

Fórmulas infantis tentam imitar o leite materno, mas não chegam nem perto. Elas não possuem anticorpos, não se adaptam às necessidades do bebê e podem aumentar o risco de alergias e infecções — além de serem caras. Enquanto isso, o leite materno:

- Está sempre pronto, na temperatura certa.
- Se ajusta ao crescimento do bebê.
- Protege contra diarreia, infecções respiratórias e até obesidade infantil.
- E o melhor: é gratuito!

Se amamentar é possível para você, essa é a melhor escolha — para o seu bebê e para o seu bolso.

O VÍNCULO COM O BEBÊ

Amamentar é mais do que alimentar: é um momento de conexão. Seu bebê sente seu cheiro, escuta seu coração, olha nos seus olhos. Essa troca fortalece a segurança emocional dele para a vida toda. Cada mamada é um momento de acolhimento, afeto e aprendizado mútuo. Você está ensinando seu bebê a confiar no mundo ao seu redor.

Prepare-se: quando você decidir amamentar, muitos palpites vão surgir. Alguns serão bem-intencionados, outros podem te deixar insegura. Você pode ouvir coisas como:

Nenhuma dessas afirmações é verdadeira. O leite materno é completo, sua produção se ajusta ao bebê, e o retorno ao trabalho não precisa significar o fim da amamentação. Confie em você e no seu corpo!

"Quando voltar a trabalhar, tem que parar de amamentar."

"Seu peito é pequeno, não vai ter leite suficiente."

"Seu leite é fraco."

"Seu bebê chora porque tem fome, dá uma mamadeira."

AS DIFICULDADES QUE NINGUÉM CONTA (MAS QUE 80% DAS MULHERES ENFRENTAM)

A verdade é que amamentar pode ser um desafio no começo. Estudos mostram que 80% das mães passam por dificuldades nos primeiros dias ou semanas. Pode ser que você sinta dor, que a pega do bebê precise ser ajustada, que o leite demore um pouco a descer — e, quando desce, venha com tudo!

Isso não significa que você não vai conseguir. Com informação, apoio e paciência, tudo melhora. O começo pode ser difícil, mas passa — e vale a pena. Palavra de quem já passou por tudo isso.

Quando falam sobre amamentação, muita gente diz:

"Seu corpo foi feito pra isso."

"Você vai ver, é instinto!"

"É natural, o bebê já nasce sabendo."



Mas olha... nem sempre é assim.
E tá tudo bem.

A verdade é que amamentar pode ser difícil, especialmente no começo.
Por isso, antes de mais nada, a gente quer te dizer: **não é culpa sua.**

E você **não está sozinha.**

Aqui vão algumas das dificuldades que quase ninguém fala — mas que muitas mães vivem (e superam quando têm informação e apoio):

A descida do leite nem sempre acontece logo após o parto.
Nos primeiros dias, sai o colostro — um leite espesso, amareladinho, super rico em proteção. Ele pode parecer pouco, mas é exatamente o que o bebê precisa. Depois, entre o 3º e o 5º dia, o leite "desce" e o peito pode inchar, ficar duro, dolorido.

O famoso "empedramento" existe — e dói.
É o ingurgitamento, quando o leite se acumula e o peito fica quente, pesado. Às vezes, dá febre. A boa notícia? Dá para aliviar: com ordenha, massagens, compressas e ajuda certa.

A pega errada é campeã de dor e rachaduras.
Se o bebê pega só o bico e não abocanha bem a aréola, pode machucar. E muito. Mas dá para corrigir com pequenos ajustes. Uma profissional de saúde pode ajudar nisso — e você tem direito a esse cuidado.

Tem dor, cansaço e vontade de desistir.
Você pode sentir tudo isso junto. Porque o bebê mama de dia, de noite, de madrugada. Porque o corpo está se recuperando, os hormônios estão à flor da pele, e o mundo parece diferente. Isso cansa. Às vezes dá até raiva. Ou tristeza.

A tristeza pode te visitar.
Pode aparecer nos primeiros dias, sem explicação. Choro fácil, irritação, insegurança. É mais comum do que parece. E passa. Mas, se durar muito ou parecer pesado demais, peça ajuda — de verdade. Você merece ser cuidada.

Amamentar de madrugada é cansativo — e normal.
Bebê que mama muito à noite não está

"manhoso". Ele só precisa de você. É o jeito dele crescer, ganhar peso, se sentir seguro.

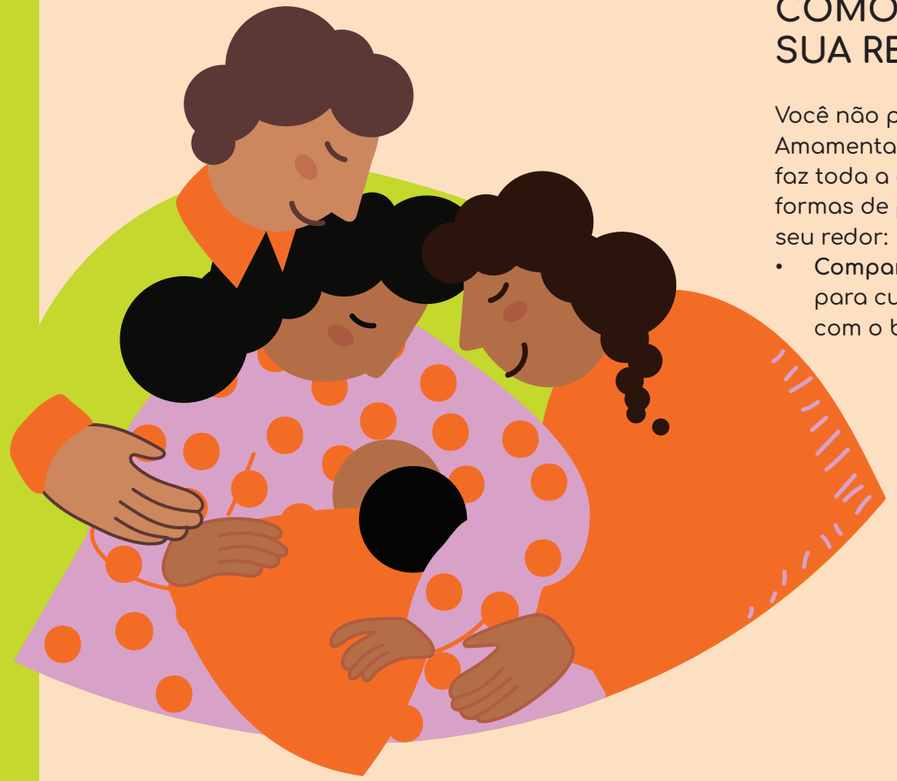
Todo mundo tem um palpite — e nem sempre ajuda.
Vai ter quem diga que seu leite é fraco. Que seu peito é pequeno demais. Que seu bebê mama demais. Não acredite em tudo que ouve. Confie em quem entende do assunto — e em quem respeita você.

O mais importante: pedir ajuda não é sinal de fraqueza — é sinal de sabedoria.
Você tem direito a apoio, a orientação nas consultas, a ser escutada sem julgamento. Amamentar é potente, mas não precisa ser solitário. Com apoio, tudo fica mais leve.

Se está difícil, respira.

Você não está errando — você está tentando.

E a gente está aqui para caminhar com você.



COMO ORGANIZAR SUA REDE DE APOIO

Você não precisa fazer tudo sozinha. Amamentar exige entrega — e ter apoio faz toda a diferença. Aqui estão algumas formas de pedir ajuda para quem está ao seu redor:

- **Companheiro ou companheira:** peça para cuidar da casa, cozinhar ou ficar com o bebê enquanto você descansa.
- **Amigas:** sugira visitas que tragam apoio emocional e prático, como ajudar com compras ou organizar a casa.
- **Vizinhos:** se forem próximos, um simples "Se puder me ajudar pegando algo no mercado, eu agradeço" pode fazer diferença.
- **Família:** peça paciência e evite conselhos não solicitados. Diga que precisa de incentivo, não de julgamento.

Você merece ser cuidada enquanto cuida do seu bebê. Organizar essa rede de apoio desde a gravidez vai tornar sua experiência mais leve e feliz.

ONDE BUSCAR APOIO PARA AMAMENTAR?

Amamentar pode ser desafiador, mas você não precisa passar por isso sozinha! Existem grupos de apoio e redes de solidariedade que podem ajudar com informações, suporte emocional e dicas práticas. Veja onde encontrar esse apoio:

- **Programas de apoio à amamentação do seu município**
  Procure as UBS, maternidades e CRAS mais próximos da sua casa e pergunte

sobre grupos de gestantes e lactantes. Muitos serviços públicos oferecem rodas de conversa, encontros e encaminhamentos.

- **Grupos de Apoio Online**
  Se você tem acesso à internet, pode participar de grupos de WhatsApp e Facebook dedicados à amamentação, com mães e profissionais:
  - Grupo Matrice
  - Rede Amamenta

- **Agentes Comunitários de Saúde**
  Converse com a enfermeira ou o agente de saúde da sua unidade. Eles podem orientar e até organizar visitas domiciliares para te apoiar.

- **Bancos de leite**
  Mesmo que nem todos os municípios tenham, os Bancos de Leite são pontos importantes de apoio.

Parentes, amigas e vizinhas experientes

Trocar experiências com outras mães faz toda a diferença. Não hesite em pedir conselhos e apoio.

DICAS PRÁTICAS

Beba bastante água: amamentar dá sede!

Alimente-se bem: seu corpo precisa de energia para produzir leite.

Use roupas confortáveis: facilite as mamadas com roupas práticas.

Crie um cantinho da amamentação: um espaço tranquilo faz toda a diferença.

Use almofadas e travesseiros: apoio faz o momento ficar mais confortável.

Peça ajuda nas tarefas: você não precisa dar conta de tudo sozinha.

Conclusão
Amamentar é um direito seu, e você tem tudo para conseguir. Haverá desafios? Sim. Mas com informação, apoio e paciência, você e seu bebê vão encontrar o caminho juntos.

Lembre-se: você amamenta, a gente apoia!

ALLMA HUB

ANA PAULA DUGAICH
Mentoria e liderança criativa

CICE GALORO
Coordenadora de articulação

MARIA MAZZUCCHELLI
Gestão de projeto e direção executiva

DANIELLE AREAL
Planejamento, digital e gestão de mensuração

MARIANA PEDROSA
Articulação local

KEILA AKEMI
Designer

FUNDAÇÃO VAN LEER

CLAUDIA FREITAS VIDIGAL
Representante da Fundação no Brasil

MARINA ARILHA SILVA
Coordenadora de programas

JULIANA
Administradora de programas

TAÍS HERIG
Articuladora da Rede Urban95 Brasil

Realização
ALLMA

Uma iniciativa
URBAN95

Ela amamenta a gente apoia