

# Aleitamento Materno

Mais que um ato de amor, **a amamentação salva vidas!**

## BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO MATERNO:

### Para a Mamãe

- Estreita o vínculo afetivo com o bebê;
- Contribui para o retorno ao peso anterior à gestação, pois amamentar consome cerca de 800 calorias por dia;
- Faz com que o útero volte ao tamanho original mais depressa;
- Diminui o risco de diabetes;
- Ajuda a evitar o câncer de mama e de ovário;
- Protege contra doenças cardiovasculares;
- Reduz os riscos de hemorragias no pós-parto, o que ajuda a prevenir a anemia;
- Amamentar é prático e econômico, pois o leite materno está sempre pronto.

### Para o Bebê

- Importante para a formação do sistema imunológico. Reduz a mortalidade infantil e protege contra doenças infecciosas;
- O leite materno é o alimento mais completo e equilibrado, atendendo todas as necessidades de nutrientes e sais minerais até os seis primeiros meses de vida;
- É fácil de ser digerido, provocando menos cólicas;
- Previne anemia, alergias alimentares e obesidade infantil;
- Protege e prepara o intestino do recém-nascido;
- Favorece o bom desenvolvimento dos dentes;
- Promove o fortalecimento dos músculos, que mais tarde serão responsáveis por funções como a mastigação e a fala.

Acesse [www.saudenaval.mar.mil.br](http://www.saudenaval.mar.mil.br) e saiba mais.

