

Apoiando sua jornada de amamentação!



Benefícios:

Amamentar ajuda seu bebê a se sentir seguro, aquecido, protegido e amado.

O leite materno é rico em nutrientes, vitaminas e minerais. Ele pode ajudar a proteger seu bebê contra doenças de curto e longo prazo.



É preciso prática:

Existem diferentes maneiras de segurar um bebê durante a amamentação.

Se uma forma de segurar seu bebê não está funcionando, tente outra.



Você pode amamentar enquanto você:

- Passa tempo com a família
- Sai com amigos
- Passa tempo ao ar livre



Peça ajuda:

Se você estiver preocupada com a produção de leite, converse com uma consultora em lactação, seu médico ou enfermeira.



Cuidar de si mesma é importante!

Coma de forma saudável,
Descanse,
Hidrate-se!



Para obter mais informações e recursos gratuitos sobre amamentação, visite www.mass.gov



The City of Worcester

Department of Health and Human Services
Division of Public Health

Apoiando sua Jornada pós-parto!

Cuidar de si mesma é importante!

- Priorize o descanso.
- Peça ajuda.
- Durma quando puder, a cura exige energia.
- Comece com caminhadas suaves e respiração.
- Dê preferência a alimentos ricos em proteínas, fibras e ferro, além de líquidos.



Peça ajuda

Fique atenta a sinais de alerta de depressão pós-parto; ansiedade, tristeza persistente, pânico, desesperança ou sensação de desconexão com o corpo. Essas condições são tratáveis.

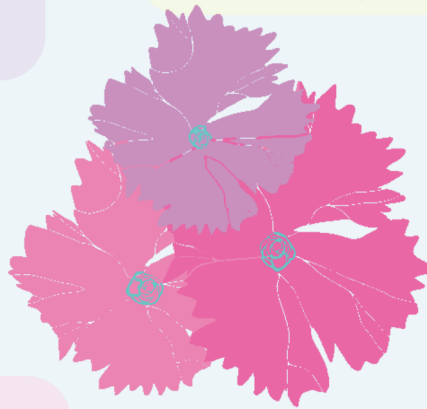


Você não está falhando:

O pós-parto é uma grande mudança física e hormonal. Alguns dias vão parecer mais tranquilos do que outros, e isso é completamente normal. Conseguir passar o dia, alimentar-se ou tomar banho são verdadeiras conquistas.

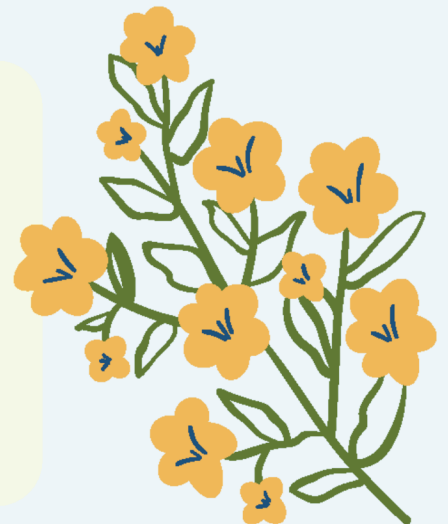
Fed é o Melhor:

Amamentação, fórmula ou alimentação combinada são todas válidas. Um bebê alimentado e uma mãe saudável são o que mais importa.



Você pode amamentar enquanto você:

- Passe tempo com a família
- Saia com amigos
- Passe tempo ao ar livre



Para obter mais informações e recursos gratuitos sobre amamentação, visite www.mass.gov



The City of Worcester

Department of Health and Human Services
Division of Public Health