

# 10 Conselhos para que as mulheres tenham sucesso na amamentação

01

Deixe a pele do bebê em contato com a sua pele logo após o nascimento

02

Acredite que não existe leite fraco.

03

Saiba que quanto mais o bebê mama, mais leite você produz.

04

Coloque o bebê em posição adequada para mamar.



05

Retire o leite do peito quando for necessário.

06

Não ofereça ao bebê chupetas, chucas ou mamadeiras.

09

Continue amamentando até 2 anos de idade o bebê.

08

Tome medicamentos somente com orientação médica

10

Conheça e lute pelos direitos da mãe trabalhadora

07

Tome líquidos, alimente-se e descanse sempre que possível