

A Pega Correta

- **Posição "barriga com barriga":** a barriga do bebê deve estar encostada na barriga da mamãe.
- **Mão em "C":** a mamãe deve segurar a mama com a mão em formato de "C" para ajudar o bebê a abocanhar corretamente.
- O bebê deve **abocanhar a aréola**, e não apenas o bico do seio.
- A **boca do bebê deve estar em forma de "peixinho"**, com os lábios virados para fora.



Fonte da figura: FIOCRUZ - RBLH (Rede Global de Banco de Leite Humano)



Fonte da figura: Ministério da Saúde, Biblioteca Virtual em Saúde, 2016

Posições para Amamentação

A melhor posição é aquela em que a mãe se sente confortável para amamentar.

Para isso, recomenda-se:

- Um ambiente calmo
- Postura confortável
- Apoio para os pés
- Almofada de amamentação ou travesseiros para apoiar o bebê
- Almofada de apoio na região lombar da mãe

Esses cuidados contribuem para uma **amamentação mais prazerosa e eficaz**.



Fonte da figura: Amamentação – Posicionamento Mamãe e Bebê, ICr HCFMUSP