

# PAIS QUE **AMAMentam**

Leonardo W Perfeto

**Um guia para a  
participação do Pai  
na Amamentação**



  
*Dr. Leonardo Perfeto*  
— PEDIATRA —  
CRMSC 11156 | RQE 7255

# PAIS QUE AMAMentam

Um guia para a  
participação do Pai na  
Amamentação

Florianópolis - SC  
Leonardo W. Perfeto  
1ª ed 2019  
2ª ed 2022

Revisão de texto:  
Liziane Renate Lessak

# PAIS QUE AMAMentam

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	5
1 O Homem e o Cuidado	7
2 A Produção de Leite	14
3 Benefícios da Amamentação para o Bebê	15
4 Benefícios da Amamentação para a Mãe	16
5 A Técnica de Amamentação	17
6 Práticas não Recomendadas	22
7 Complicações da Amamentação	25
8 A Participação do Pai na Amamentação	30
9 O Papel da Amamentação na vida do Pai	38
10 Anjos da Amamentação	42
QUEM SOU EU	43
REFERÊNCIAS	47

# Agradecimentos

Eu gostaria de agradecer:

- à minha esposa Liziane Renate Lessak, minhas filhas Larissa e Lorena,
- aos amigos e colegas que a Pediatria e a Paternidade me proporcionaram,
- a todas as famílias que atendi e sigo atendendo

pelo apoio, incentivo, reconhecimento, compreensão, confiança e parceria, seja para concretização deste material, ou no meu dia a dia como Pai e Pediatra.



# INTRODUÇÃO

Por questões lógicas, há muito tempo, a Amamentação vem sendo tratada apenas no Universo Materno. Não há o que contestar, afinal de contas, apenas a mulher é capaz de amamentar ao seio. Entretanto, os fenômenos psicológicos deste processo envolvem tanto a mãe quanto o pai, com reflexos no cuidado da saúde do bebê.

Desde a gestação, muitos pais não se sentem, nem se consideram, participantes e importantes, pois ainda há, em nossa sociedade, a crença de que gravidez, amamentação e cuidado com os filhos é “coisa de mulher” e dom feminino. Sustentados por este discurso, muitos homens justificam sua ausência e, alguns, vivenciam suas angústias sozinhos.

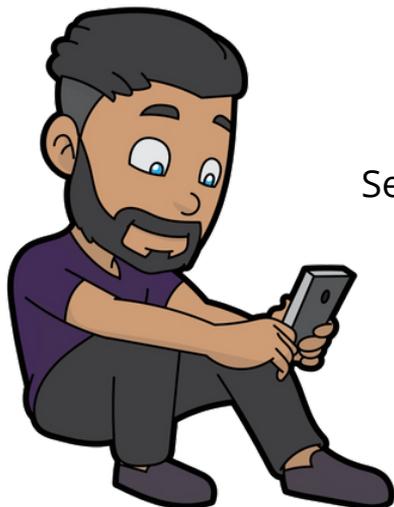
Por outro lado, há um movimento contracorrente, onde homens passaram a buscar informações sobre este Universo Materno, não para tomarem o lugar das mulheres, mas para participarem e cooperarem (operar junto) na criação e cuidado de seus filhos, exercendo sua Paternidade.

A partir do entendimento do significado da amamentação para o binômio mãe-bebê, o pai torna-se empático e toma posse de seu papel nesta fase, com resultados positivos para a criança, mãe, ele próprio, casal e família.

*PAIS QUE AMAMentam* surgiu da necessidade, enquanto pai, de acessar informações relevantes sobre a amamentação e, enquanto pediatra, de fornecer estas informações para homens (pais e não-pais), mulheres (mães e não-mães), e profissionais da saúde, dada a importância deste assunto ao bebê, sua mãe, seu pai e sociedade.

Boa leitura!

Leonardo Wigg Perfeto  
Pai & Pediatra  
Primavera de 2019



Se desejar bater um papo,  
encontre-me em:

 @dr.leonardoperfeto

# 1.0 Homem e o Cuidado

Olá, meu amigo!

Você já percebeu que, em se tratando de *cuidar*, as mulheres nos dão um banho? Elas geralmente...



Buscam os serviços de saúde mais frequentemente que os homens.

Procuram se informar muito mais do que a gente.



Conversam entre si sobre seus problemas, ao contrário de nós.

Conhecem e ficam de olho em seu próprio corpo.





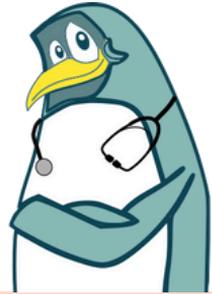
E, em se tratando de cuidado com as crianças, nem se compara!



**Mas de onde vem toda essa "habilidade"?**



Treino, meu amigo...  
...muito treino!!!



Elas treinam,  
brincando  
desde cedo!



Toda brincadeira na infância é uma oportunidade de explorar as potencialidades da criança!



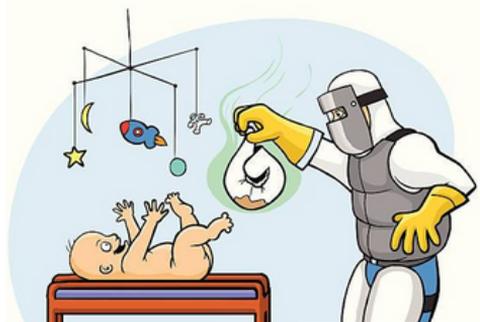
Brincando com bonecas, as meninas brincam de ser mamãe e aprendem a cuidar de alguém. Essa é uma das formas com as quais aprendem a importância do cuidado com os outros e consigo.

Para mudarmos essa relação do homem com o *cuidar*, é preciso romper com velhos paradigmas sociais sobre masculinidade e, também, sobre o que é ser homem.



“ E como esperar que pessoas, que nunca foram expostas ao cuidado, tenham facilidade, disponibilidade e/ou desejo de cuidar? ”

A gente tem que aprender a cuidar na marra depois que o bebê nasce!



E, mesmo assim, ainda há pais que não trocam fraldas, dão banho, alimentam e sequer pegam seus bebês no colo! Podemos até criticá-los, mas o mais importante é compreender a origem desse bloqueio em relação ao cuidado.



Seria bem mais fácil se tivéssemos aprendido e desenvolvido essas habilidades desde criança, pois é na infância onde os aprendizados podem se tornar hábitos mais facilmente.

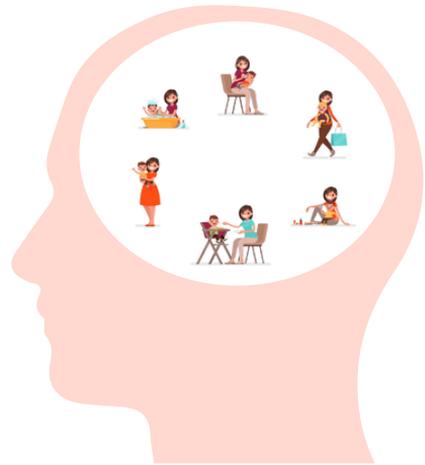




O objetivo de iniciarmos com este assunto é estimular a reflexão do quão cada um de nós está bloqueado em relação ao cuidado.

Afinal de contas, está vindo, ou já está aí do seu lado, um bebê que precisa de seus cuidados, além de uma mãe que também necessita de cuidado, apoio e cooperação.

Não se esqueça: a crença de que “criar e cuidar dos filhos é coisa de mulher” também está na mentalidade dela, podendo manifestar-se de diversas formas.



Fique atento para perceber se ela está assumindo muita tarefa, sem permitir sua participação, e se você não está na zona de conforto, motivado, inconscientemente, por essa crença.



Acredite: este padrão de pensamento não tem mais espaço nos dias de hoje!

### Por isso:

CONVERSE

REFLITA

RECONHEÇA

COMPREENDA

OBSERVE

DISPONHA-SE



## 2. A Produção de Leite



Já na gestação, as mamas começam a ser preparadas para a produção de leite.

Aumentam de volume e ocorrem mudanças no tamanho e coloração da aréola e mamilo.

Após o nascimento do bebê, 2 hormônios são liberados para suas respectivas ações:



**Prolactina:** estimula a produção de leite.

**Ocitocina:** contrai os ductos mamários para ejetar o leite.

A partir daí, é um ciclo onde quanto mais o bebê mama, mais leite a mãe produz!

### **3. Benefícios da Amamentação para o Bebê**



**Reduz o risco de obesidade e diabetes no futuro**

**Protege contra Pneumonia e Diarreia**



**Tem melhor digestão e minimiza as cólicas**

**Favorece o desenvolvimento adequado da face e dentes**



**Apresenta menor chance de ter linfoma**

**Quanto mais mama, maior o impacto positivo na inteligência**



**Reduz a chance de desenvolver alergias**

## 4. Benefícios da Amamentação para a Mãe



Previne câncer de  
mama, útero  
e ovário



Previne  
osteoporose



Recuperação do  
peso de antes da  
gestação



Previne  
hemorragia  
pós-parto

entre outros...

## 5. A Técnica de Amamentar

A Organização Mundial da Saúde reconhece que amamentar exige aprendizado do bebê e da mãe. Está longe de ser uma ação instintiva.

Assim, alguns sinais devem ser avaliados para facilitar a Amamentação.

Começamos pelo ambiente:

Temperatura amena, iluminação adequada e sem barulho excessivo.

A mãe deve estar bem acomodada, com as costas e braços bem apoiados.

Mente tranquila, sem pressões externas.

Ombros bem relaxados, longe das orelhas.



Bebê com roupas leves

## A PEGA CORRETA

Para que, durante a mamada, o bebê alimente-se adequadamente sem machucar o seio, é fundamental atentar à sua "abocanhada".

Primeiro, a mãe deve segurar o seio a fim de facilitar a pega, conforme as imagens abaixo:



Em forma de "C": é a forma mais usual. Facilita no direcionamento da boca do bebê.

Em forma de "tesoura": é a forma mais usada antigamente. Após o bebê pegar, deve ser **desfeita** para não bloquear alguns ductos.



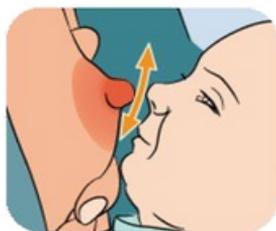
Em forma de "U": exige um pouco mais de habilidade, sendo pouco usada. É importante quando se está cicatrizando fissuras, para variar o local da pega.

## A PEGA CORRETA

No momento em que a mãe for colocar o bebê ao seio, ela o traz para si, mantendo-se o máximo possível em sua posição confortável, movimentando-se o mínimo que puder.

O movimento para direcionar o bebê para a pega, se faz da seguinte forma:

1) Estimular que o bebê abra sua boca, fazendo "cócegas" nos lábios e nariz



2) Assim que o bebê abrir bem a boca, encostar o queixo na parte inferior da aréola.

3) Trazer o rosto do bebê ao encontro do seio. Ele fecha a boca e inicia a mamar.



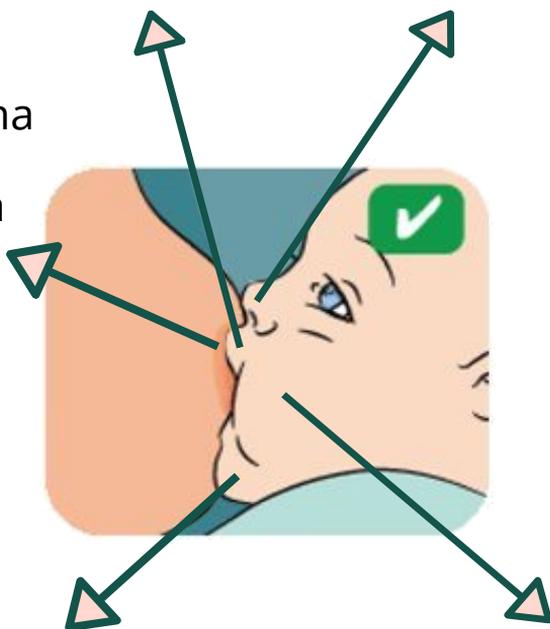
## A PEGA CORRETA

Com o bebê já mamando, observe:

Ambos os  
lábios voltados  
para fora.

Nariz não  
encosta  
no seio\*.

Bebê  
abocanha  
grande  
parte da  
aréola.



Queixo encostado  
no seio.

Bochecha enche  
quando suga.

\*Em mulheres com seios volumosos, pode ser impossível não encostar o nariz no seio. Isso não é problema. Se o bebê ficar incomodado, ele soltará para respirar. Ele não é bobo!

# POSIÇÕES PARA AMAMENTAR

## Clássica



O bebê é colocado contra o corpo da mãe (barriga com barriga), com a cabeça apoiada no antebraço do mesmo lado do seio oferecido.

## Deitada



Bebê apoiado no braço, com a cabeça reta e levemente elevada, no sentido do corpo, enquanto mama. Evitar os primeiros meses,

## Invertida



O bebê fica barriga com barriga com a mãe. Sua cabeça fica apoiada na mão oposta à mama oferecida.

## "Bola de futebol americano"



O corpo do bebê fica apoiado no antebraço e sua cabeça na mão da mãe. As pernas ficam para trás, sob o braço.

## Cavaleiro



Bebê sentado na perna da mãe, como se num cavalezinho. Segurar e firmar a cabeça do bebê com uma mão; a outra apoia o seio

Imagens:

<http://fotos.noticias.bol.uol.com.br/entretenimento/2012/08/07/aprenda-cinco-posicoes-adequadas-para-amamentar-o-bebe.htm#fotoNav=5>

## 6. Práticas Não Recomendadas

O "conhecimento popular" traz algumas tradições que, até serem contestadas pelos estudos científicos, eram praticadas costumeiramente.

O que quero dizer é que, apesar das orientações abaixo, você vai ouvir que "a fulana fez assim e nada aconteceu".

A questão envolvida é o risco que certas práticas trazem para a amamentação, podendo, inclusive, comprometê-la.

Sempre que estiverem em dúvida, conversem com as(os) profissionais que estão ajudando vocês:

- consultora de amamentação
- doula
- enfermeira,
- pediatra
- obstetra, etc.





## Conchas de amamentação

Por terem uma estrutura rígida, podem pressionar ductos de leite, prejudicando o esvaziamento e até mesmo a produção de leite, além dos riscos de infecção.

## Crems e Pomadas

A aréola já produz uma proteção natural. Passar cremes pode removê-la, além da possibilidade de obstruir alguns poros e causar infecções.



## Buchas Vegetais

De todas as indicações populares, essa é a que mais me preocupa. Esfregar qualquer tipo de *material abrasivo* (bucha, escova, toalha,...) nos mamilos, além de não ter efeito positivo para o "preparo dos mamilos", causa pequenas *escoriações*. Isso pode causar *mastite* antes mesmo da amamentação começar.

## **Bicos de Silicone**

Seu uso deve ser orientado por profissional capacitado, pois pode dificultar a cicatrização de fissuras, predispor a infecções e causar "confusão de bicos".



## **Mamadeiras**

Pode-se dizer que as mamadeiras são as inimigas número 1 da Amamentação.

Muitas vezes, uma só mamada é capaz de causar "confusão de bicos", onde o bebê desaprende a extrair leite do seio, por ser mais fácil na mamadeira.

## **Chupetas**

Da mesma forma que as mamadeiras, as chupetas podem causar "confusão de bicos" e comprometer a amamentação. Além disso, elas atrapalham o desenvolvimento da arcada dentária, trazendo diversas complicações para a qualidade de vida da criança.



## 7. Complicações da Amamentação

Toda mãe que está sentindo **dor** durante a Amamentação deve procurar **URGENTEMENTE** uma ajuda profissional.



A dor, em sua maioria das vezes, ocorre devido a uma pega inadequada e é sinal do início das complicações relacionadas à Amamentação!

As complicações mais comuns são:

- **Ingurgitamento mamário:** conhecido também como "leite empedrado".
- **Fissuras mamilares:** são pequenas escoriações nos mamilos que podem evoluir para grandes feridas. São muito doloridas durante a mamada.
- **Mastite:** é uma infecção bacteriana da mama que sucede uma fissura.
- **Abscesso mamário:** é a evolução grave de uma mastite. Parece um furúnculo.
- **Candidíase mamilar:** é uma infecção por fungo no mamilo.

Repito: **a grande maioria acontece por falta de orientação adequada já nas primeiras mamadas.**

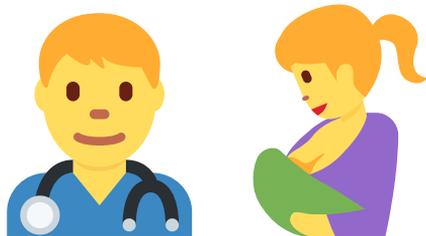
Uma vez os mamilos machucados, o risco de acontecer alguma desses problemas é grande!

Caso alguma dessas complicações surja, é recomendado consultar com seu pediatra ou obstetra, urgentemente, pois algumas podem requerer o uso de antibióticos.



Profissionais não-médicas e capacitadas em Amamentação também podem identificar o tipo de lesão e corrigir a pega, mas, na necessidade de tratamento medicamentoso, seu médico deverá ser consultado.

O atraso no tratamento pode comprometer o Aleitamento Materno.

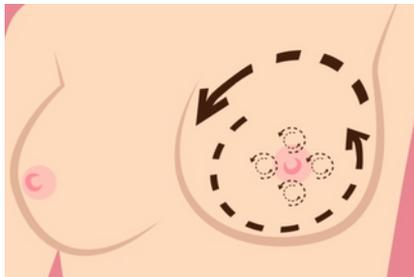


## ALGUMAS DICAS PARA PREVENÇÃO

Além da correção da pega, algumas dicas são extremamente úteis para prevenir as complicações acima. Essas dicas visam ajudar a esvaziar as mamas.

### Massagear o Leite Empedrado

No caso de ingurgitamento mamário, é importante massagear os seios para "dissolver" o leite que empedrou.



O movimento é simples e, ao mesmo tempo, delicado. Você pode auxiliar iniciando com movimentos circulares ao redor da Aréola que seguem em direção à axila.

## ALGUMAS DICAS PARA PREVENÇÃO

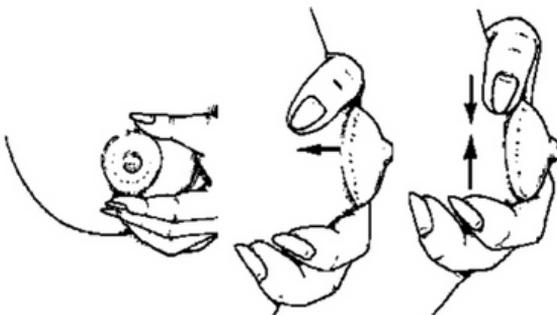
### Banho Morno

Deixar escorrer água morna durante o banho também ajuda a esvaziar a mama. Porém, o calor também estimula a produção de mais leite.

Assim, logo após o banho, coloque compressa fria sobre os seios por poucos minutos e coloque o bebê para mamar.

### Extração Manual de Leite Materno

Para aliviar a tensão nas mamas, recomenda-se a retirada de leite constantemente, conforme ilustrado:



Na dúvida, consulte profissional capacitado.

## 8. A Participação do Pai na Amamentação

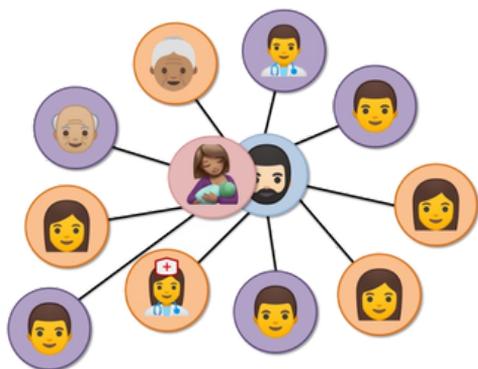
A Amamentação envolve um conjunto sistêmico que engloba:

- o ambiente,
- a pega do bebê,
- a lactogênese,
- o conforto da mãe,
- sua alimentação,
- a troca de olhares entre mãe-bebê,
- a tranquilidade dela em saber que tem apoio de seu companheiro e de sua rede de apoio,
- a presença do pai demonstrando amor e carinho, etc..



Estudos demonstram que, para a mãe, o pai representa o suporte de maior relevância dentro de sua rede de apoio.

Além disso, nas situações de dificuldade, sua opinião sobre a amamentação é a mais importante para decidir se mantém ou não o aleitamento materno.



Então, além de saber a importância da amamentação, cabe ao pai estudar a fundo o assunto, buscando infor-

mações de qualidade, desenvolvendo e transmitindo segurança à mãe.

Ao mesmo tempo, como elo principal da rede de apoio, deve respeitar as decisões da companheira, amenizando sofrimento e culpa emergentes.

De maneira geral, cabe ao pai dar apoio físico e emocional à mãe.

### **Apoio Físico:**

Cuidar das atividades domésticas, oferecer água e alimentos, garantir que relaxe (massagens, músicas, etc.), dar atenção aos outros filhos se tiver, trocar fraldas, dar banho, colo, fazer o bebê dormir, arrotar, entre outras coisas.



### **Apoio Emocional:**

Encorajar nos momentos de dúvida, oferecer carinho, estar junto no momento da amamentação, resgatar a mulher, etc..

Para tentar facilitar mais ainda, o Grupo Interinstitucional de Incentivo ao Aleitamento Materno da Bahia elaborou os "**10 passos para a participação do pai na amamentação**":



1) **Apoiar e incentivar**: o pai munido de informações relevantes tem toda condição de ouvir e acolher as angústias de sua companheira e confortá-la com entusiasmo e segurança.

2) **"Dividir" as mamas com o bebê**: há homens que não se sentem confortáveis ao ver o bebê mamando, devido ao conceito erotizado que tem dos seios. Assim, saber diferenciar a amamentação da erotização é uma habilidade a ser desenvolvida por eles.

3) **Participar do momento da amamentação:** estar junto nesse momento, traz bem estar à mulher. ela sente-se amada e desejada pelo companheiro.

4) **Ser compreensivo:** entender que para algumas mulheres é difícil e cansativa a adaptação à amamentação. Momentos de altos e baixos são comuns e merecem compreensão e apoio, e não julgamentos.



5) **Ser útil e proativo:** sair da zona de conforto é importante. Devemos estar atentos às demandas do lar e do bebê, sem precisar que ela peça. Muitas vezes uma conversa franca ajuda nisso.

6) **Manter-se sereno:** a vida mudou para os dois. Agora é natural estressar-se por pequenas coisas. Mas, procurando manter-se calmo e compreendendo cada etapa dessa fase, os conflitos minimizam-se.

7) **Ocupar-se com os outros filhos:** independente da idade, as crianças sentirão a ausência da mãe em alguns



momentos. Cabe ao pai preencher esse espaço para amenizar crises de ciúmes e aliviar a pressão sobre a mãe.

8) **Acariciar os seios:** os momentos de intimidade seguirão sendo importantes para o casal e tocar nos seios não é algo proibido. Isso resgata a mulher, que agora também é mãe, ajudando em sua autoestima, facilitando a amamentação.

9) **Atentar às variações do apetite sexual:** as alterações hormonais persistem e o cansaço é uma realidade. Perceber se o momento é adequado para investir numa relação sexual é importante para evitar frustrações.



10) **Não levar, ou deixar entrar em casa, mamadeiras, chupetas e latas de leite:** ter esses itens em casa é uma tentação para o desmame precoce. No momento em que a mãe estiver sozinha, cansada, esgotada, com o bebê chorando e ela saber que essas coisas estão ao seu alcance, o risco de iniciar o processo de confusão de bicos, alimentação com fórmula e desmame precoce aumenta muito.



## 9. O Papel da Amamentação na Vida do Pai

Todo acontecimento em nossas vidas traz mudanças de diferentes magnitudes. A descoberta da gravidez, por si só, já é um desses que faz a vida virar de cabeça pra baixo.

Entender a Amamentação, como um fenômeno não só do universo feminino, transforma a vida do homem para a descoberta do Pai que ele virá a ser.

E mais: entender a Amamentação é iniciar a compreensão do puerpério, para que cenas, como essa, não aconteçam...



Portanto, eis as contribuições da Amamentação para a vida do pai:

a) **Preparar o homem para Paternidade:** muitas vezes, as leituras sobre Amamentação são a porta de entrada para o mundo da Maternidade e, conseguinte, da Paternidade.

b) **Reconhecer sua figura paterna:** a dinâmica da Amamentação engloba todos que cercam a mãe e o bebê. Quando o pai dispõe-se a participar, uma das coisas mais simples - mas não menos importante - que ele faz é pegar o bebê no colo para arrotar. Com isso, em alguns casos, essa é a primeira oportunidade de aproximação e fortalecimento de vínculo entre o pai e seu bebê.



c) **Perceber que sua presença é uma forma de cumprir com suas responsabilidades de pai e companheiro:** culturalmente, tem-se que o papel do pai é prover o sustento da família. Entretanto, devido às mudanças sociais que vêm ocorrendo, esse único papel não é mais suficiente. A sua presença e apoio traz tranquilidade à mãe para que ela desempenhe integralmente suas atribuições.

d) **Oferecer oportunidade para interação familiar:** a participação do pai na Amamentação é um treino diário para fortalecer o vínculo familiar. O crescimento da criança é vivenciado tanto pela mãe, quanto por ele. Assim, o relacionamento entre pai e filh@ desenvolve-se de maneira natural, num ciclo de confiança.



## LEMBRETES

Quanto mais o  
companheiro participar,  
mais a mulher vai se  
sentir fortalecida,  
cuidada e desejada, e o  
homem se sentirá mais  
prestativo.

Quando o pai  
oferece carinho e  
proteção à mãe, a  
criança fica mais  
confortável e  
tranquila.

## 10. Anjos da Amamentação

Hoje em dia, contamos com uma rede de profissionais e serviços voltada a orientar, ensinar, adequar, corrigir e apoiar a Amamentação.

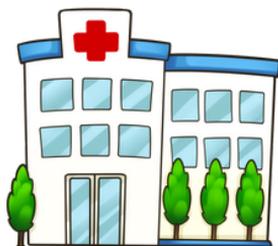
Essas equipes interdisciplinares, geralmente, são compostas por consultora de amamentação, doula, enfermeira, pediatra, obstetra, etc..

Informe-se com seu pediatra e obstetra sobre essas equipes!



Algumas maternidades contam com Bancos de Leite Humano que têm suas portas abertas para esse trabalho à população. Para saber se em sua cidade existe um BLH, acesse:

<https://portal.fiocruz.br/banco-de-leite-humano>



## QUEM SOU EU?!



Sou Leonardo Wigg Perfeto, casado, pai de 2 meninas e pediatra.

Minha vida mudou radicalmente após a descoberta da nossa primeira gestação, pois as prioridades mudaram e a necessidade de aprender a ser pai tomou conta do meu dia a dia

A mudança foi tanto pessoal, quanto profissional, onde desenvolvi um grau de empatia que eu nunca havia vivenciado.

Nesse contexto, criei o PAIDIATRA<sup>®</sup>, como forma de divulgar minha percepção de ser Pai e meus conhecimentos pediátricos.

O PAIDIATRA<sup>®</sup> é um projeto em constante evolução que reflete meus propósitos de vida:

- Entregar informações relevantes que facilitem o dia a dia das famílias no cuidado de seus filhos.
- Promover reflexões sobre masculinidade e paternidade para homens pais e não-pais que estejam interessados no assunto.



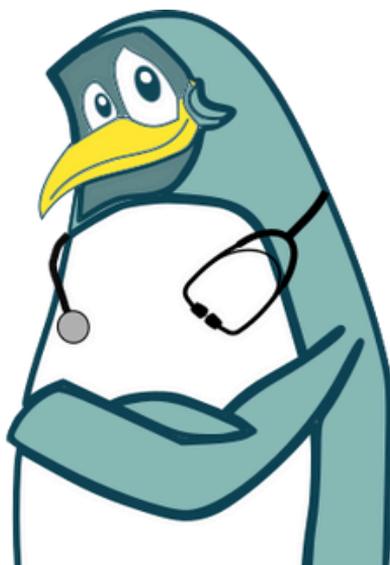
Desenvolvo, além das atividades de Pediatria em consultório particular e no SUS, ações como:

- Palestras, em cursos para casais grávidos, voltadas para o cuidado com o bebê e entre o casal, além de preparação para a Amamentação e a participação do pai na Amamentação.

Esses são os títulos das palestras:

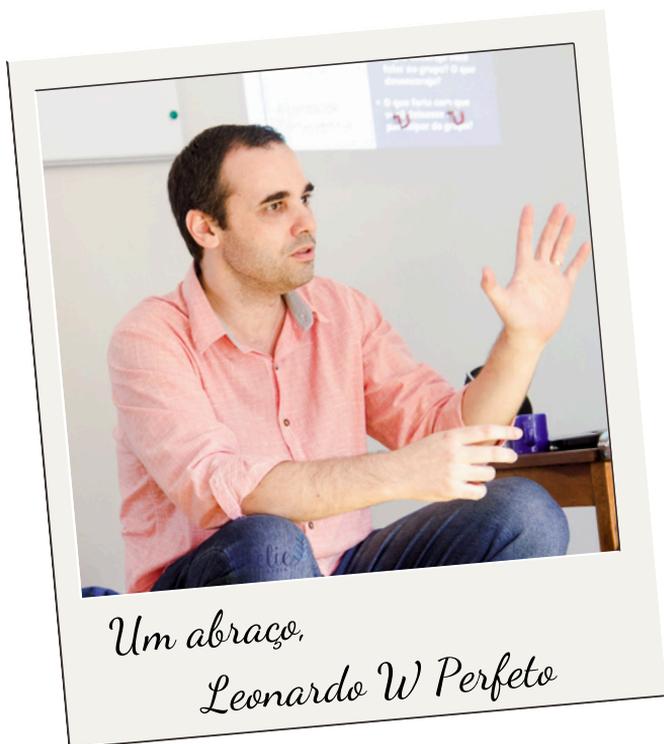
- "O Desafio do Cuidado - um novo olhar para a Paternidade"
- "Quem não tem leite dá Apoio - a participação do pai na Amamentação"

- Cursos de capacitação para profissionais da saúde na área Materno-Infantil sobre Amamentação, cuidados com o bebê, desenvolvimento infantil e os transtornos do desenvolvimento.



Considero-me um Militante do Aleitamento Materno e estou sempre disposto a promovê-lo para o bem estar e saúde das crianças.

Por fim, cabe destacar que hoje sou um homem realizado, tanto pessoal, quanto profissionalmente, o que se resume no PAIDIATRA<sup>®</sup>.



## REFERÊNCIAS

BRASIL. **Aleitamento materno, distribuição de leites e fórmulas infantis em estabelecimentos de saúde e a legislação.** Ministério da Saúde. Secretaria Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. Departamento de Atenção Básica. – 1. ed.; 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. **Atenção humanizada ao recém-nascido de baixo peso: método canguru: manual técnico.** Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Área Técnica de Saúde da Criança e Aleitamento Materno. Brasília; Ministério da Saúde; 2 ed; jun., 2013.

BRASIL. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos.** Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. - Brasília: ministério da Saúde, 2019.

BRASIL. **Política Nacional de Atenção à Saúde Integral do Homem.** ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Brasília, 2008.

GOMES, R e NASCIMENTO, E F do. **Por que os homens buscam menos os serviços de saúde do que as mulheres? As explicações de homens com baixa escolaridade e homens com ensino superior.** In: Cader-  
no de Saúde Pública. Rio de Janeiro, 23(3):565-574,  
mar, 2007.

INSTITUTO PROMUNDO. **Programa P: manual para o exercício da paternidade e do cuidado.** Rio de Janeiro : Instituto Promundo, 2014.

LYRA, J e MEDRADO, B. **Homens também cuidam! Diálogos sobre direitos, saúde sexual e reprodutiva, paternidade e relações de cuidado.** Fundo de População das Nações Unidas e Instituto PAPAI. Recife: UNFPA. Instituto PAPAI, 2007.

PORTAL ALEITAMENTO. <[www.aleitamento.com](http://www.aleitamento.com)>

SCHWARS, E e LIMA, D C. **Paternidade e Cuidado** [Recurso Eletrônico]. Versão adaptada do Curso de Atenção Integral à Saúde do Homem. Florianópolis, Universidade Federal de Santa Catarina, 2018.

STEFANELLO, A J S et al. **Manual de Normas e Rotinas de Aleitamento Materno do HU-UFGD/EBSERH,** 2017.

Disponível em: <http://www.ebserh.gov.br/web/hu-ufgd/superintendencia/ccne/comissoes/comissao-deincentivo-e-apoio-ao-aleitamento-materno-ciaam>  
Acesso em 02 mar 2019.