



Aleitamento Materno

Mais benefícios para mamãe e bebê.

Aleitamento Materno

O leite materno é o melhor e o mais indicado alimento para o bebê. A OMS (Organização Mundial da Saúde) e o Ministério da Saúde recomendam o aleitamento materno exclusivamente por seis meses e complementado até dois anos ou mais.

A importância da amamentação

- Evita mortes infantis;
- O leite materno possui anticorpos que protegem o bebê;
- Diminui a ocorrência de diarreias, desidratação, desnutrição, alergias, infecções respiratórias, diabetes e obesidade;
- Melhora o desenvolvimento intelectual do bebê;
- Cria uma ligação emocional entre a mãe e o bebê;
- Há uma menor incidência de câncer de mama em mulheres que amamentaram;
- Melhor desenvolvimento da cavidade oral;
- É econômico para a família.

Como manter a produção do leite?

- O bebê determina quando e quanto tempo quer mamar;
- Mantenha-se tranquila, pois ansiedade e nervosismo atrapalham a produção do leite;
- Amamente o bebê antes de sair de casa para trabalhar e imediatamente ao regressar;



- Nos horários em que estiver ausente, quem cuida do bebê deve oferecer com colher, copo ou xícara o leite materno anteriormente retirado. Evite mamadeiras;
- Descanse enquanto o bebê dorme;
- Alimente-se bem.

Dicas para amamentação

- Verifique se a aréola está macia; caso esteja esticada e brilhante, retire o excesso de leite com as próprias mãos até que a aréola amoleça;
- Escolha uma posição confortável, de preferência sentada; apoie bem a coluna e os pés. Use um suporte para manter as pernas elevadas ou coloque um travesseiro sobre as coxas para apoiar o bebê;
- A boca do bebê deve ficar em frente ao mamilo, com o queixo tocando a mama. Passe o mamilo nos lábios do bebê. Quando ele abrir bem a boca, traga-o ao encontro da mama para abocanhar grande parte da aréola. Se necessitar, apoie a mama segurando o peito com os dedos em forma de “C”;
- Espere esvaziar um lado para, depois, oferecer o outro, pois às vezes o bebê se satisfaz mamando em apenas uma mama;
- O ideal é que ele solte a mama espontaneamente. Se não o fizer, coloque a ponta do dedo mínimo no canto da boca do bebê para que solte o mamilo;
- Após a mamada, coloque o bebê em pé, com a cabeça apoiada no seu ombro para arrotar (eructação) – algo que nem sempre ocorre. Ele também pode ficar sentado no colo.

Dicas para saber se o bebê está se alimentando bem

- Mamar pelo menos oito vezes por dia;
- Urinar de seis a oito vezes por dia;
- Ter sono tranquilo, o que significa que está bem hidratado e alimentado;
- Pode evacuar várias vezes por dia ou passar alguns dias sem evacuar, sem que isto signifique anormalidade.

Como a mamãe deve se alimentar no período da amamentação

- A alimentação deve ser variada, balanceada e fracionada;
- Evite consumir alimentos gordurosos, doces, temperos e condimentos industrializados;
- Prefira carnes magras, cozidas, assadas ou grelhadas;
- Varie verduras, legumes, frutas e cereais;
- Beba bastante líquido, principalmente água e sucos naturais;
- Não ingira bebidas alcoólicas e não fume.

Dúvidas mais frequentes sobre amamentação

- A amamentação deve ocorrer nas primeiras horas de vida do bebê;
- O primeiro leite produzido é chamado colostro;
- O colostro é espesso, amarelado, rico em proteínas, gordura e anticorpos;
- Não é necessário oferecer água ou chás, pois o leite já contém a quantidade de água que o bebê necessita até os 6 meses;
- O choro é uma forma de comunicação do bebê, o qual nem sempre significa fome, pois pode ser desconforto ou dor;
- Não causa acidez nas mamas; a origem de uma eventual acidez é o aumento do volume das mamas durante a gestação – utilize sutiãs firmes, de boa sustentação;
- As rachaduras do mamilo não devem impedir a amamentação; elas ocorrem quando o bebê abocanha somente o bico e não a aréola. Procure corrigir a posição do bebê. E, para fortalecer a pele, tome banho de sol durante 10 minutos, entre 8h e 10h pela manhã, ou no final da tarde, após as 16h.

Como extrair seu leite materno de forma segura

- 1** Lave bem as mãos, prenda os cabelos, higienize as mamas. Se estiver resfriada, use uma máscara cobrindo boca e nariz.



- 2** Massageie toda a mama e aréola com as mãos espalmadas, fazendo movimentos circulares.



- 3** Faça a expressão com a mão em forma de “c”, coloque o polegar acima da linha onde acaba a parte escura do seio e, com os outros dedos, comprima o seio contra o tórax. Despreze as 3 primeiras gotas de leite. Em seguida, posicione o frasco embaixo da aréola e comece a extração.



- 4** Ao terminar a extração, feche bem o frasco e cole uma etiqueta com o horário de extração e horário a ser utilizado. Armazene dentro da geladeira por até 12 horas ou no congelador por até 15 dias.

FALE COM A GENTE:

São Paulo

(11) 3660-1080

ABC

(11) 4122-8740

Mogi das Cruzes

(11) 4795-4060

Campinas

(19) 3741-2211

Jundiaí

(11) 4583-2130

Sorocaba

(15) 3212-9370 / 9380

Americana

(19) 3407- 0099

Santos

(13) 3229-1503/1580

Rio de Janeiro

(21) 2528-8210

São Gonçalo

(21) 3984-2985

Responsável Técnico:

Dr. Rodolfo Pires de Albuquerque - CRM: 40.137