

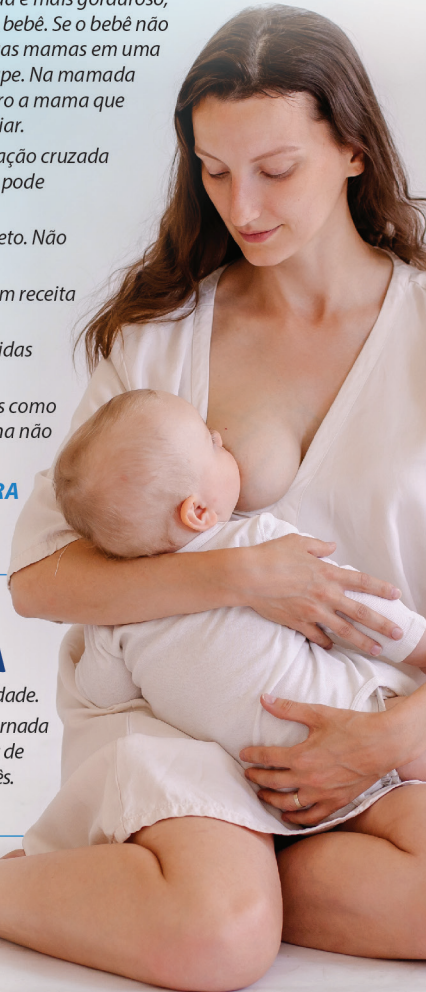
# DICAS PARA UMA AMAMENTAÇÃO BEM SUCEDIDA

- Tome bastante líquidos.
- Não é recomendável dietas para emagrecimento da mulher. A mulher que amamenta precisa ter uma alimentação saudável.
- Não limite a duração das mamadas. Quanto mais o bebê mamar, maior quantidade de leite você produzirá.
- Nas mamadas, dê tempo para o bebê esvaziar bem uma mama para depois passar para a outra mama.
- O leite do fim da mamada é mais gorduroso, o que dá a saciedade ao bebê. Se o bebê não conseguir esvaziar as duas mamas em uma mamada, não se preocupe. Na mamada seguinte, ofereça primeiro a mama que ele não conseguiu esvaziar.
- Não pratique amamentação cruzada (mãe de outro bebê não pode amamentar seu filho).
- O leite materno é completo. Não existe leite fraco.
- Não tome medicação sem receita médica.
- Evite fumar e tomar bebidas alcoólicas.
- A mulher que usa drogas como maconha, crack e cocaína não deve amamentar.

**CHUPETA E MAMADEIRA SÃO PREJUDICIAIS À AMAMENTAÇÃO.**

## DIREITO DA MÃE TRABALHADORA

120 dias de licença maternidade. Amamentação durante a jornada de trabalho, com 2 períodos de meia-hora cada, até o 6º mês. (seção V, artigo 396 da CLT).



# VANTAGENS DA AMAMENTAÇÃO PARA A MÃE

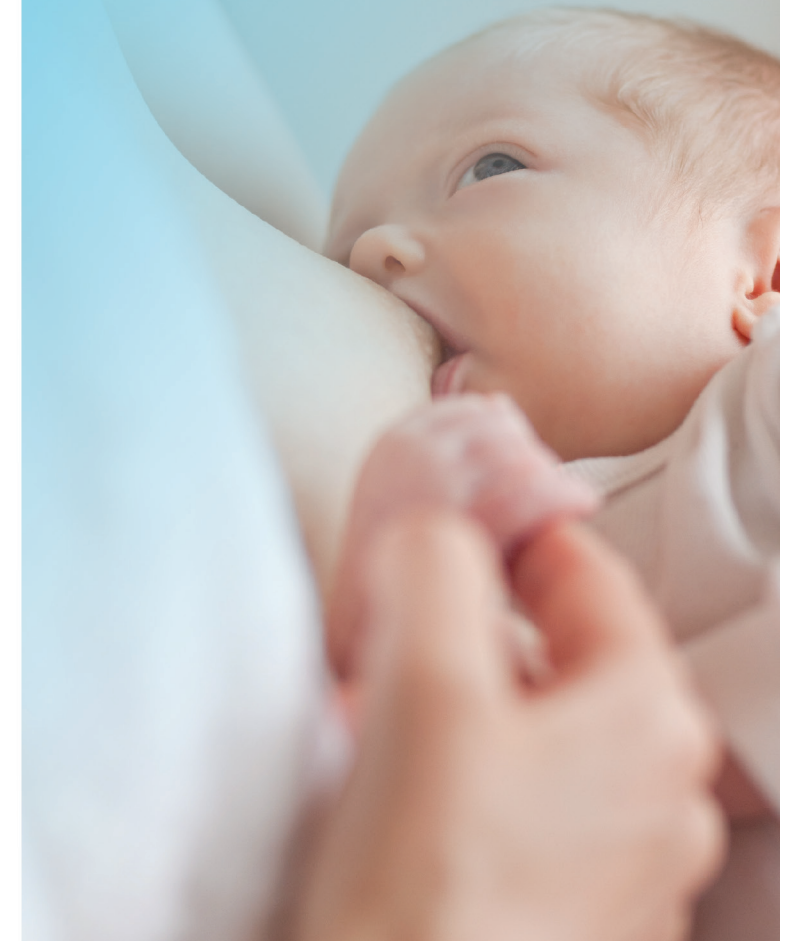
- Fortalece a relação afetiva entre a mãe, o bebê e a família, ajudando a criança a desenvolver-se bem física, emocional e socialmente.
- O sangramento após o parto é menor.
- Ajuda a voltar ao peso normal mais rapidamente.
- Diminui a chance de anemia, depressão pós parto, câncer de mama e de ovário, diabetes e infarto.
- O leite materno é prático, está pronto em qualquer hora e local, na temperatura ideal e sem risco de contaminação, além de ser GRATUITO.

## PARA O BEBÊ

- O colostro é produzido em pequenas quantidades, mas é suficiente para o bebê. É rico em anticorpos que protegem o bebê de infecções.
- Fácil digestão, variando a sua composição conforme as necessidades do bebê.
- Melhor desenvolvimento cerebral, psicomotor, da dentição e dos músculos da face.
- Menor risco de diarreias, pneumonias e infecção de ouvidos na infância, alergias, colesterol alto, diabetes e obesidade.

Nos primeiros 6 meses de vida, o bebê que mama no peito não precisa de nenhum outro alimento e nem de outros líquidos, pois o leite materno é completo. Mata a sede, a fome e possui todos os nutrientes que ele necessita para crescer e se desenvolver forte e saudável. Após os 6 meses, o bebê deve comer alimentos saudáveis e continuar sendo amamentado até os 2 anos ou mais para receber todos os nutrientes e os benefícios que a amamentação oferece.

# Guia de Amamentação





## TÉCNICAS DE AMAMENTAÇÃO

### POSIÇÃO DA MÃE

Relaxada e confortável

### POSIÇÃO DO BEBÊ

- Todo o corpo do bebê deve estar junto ao corpo da mãe (barriga com barriga).
- Bumbum do bebê apoiado de forma que seu corpo (cabeça, coluna e bumbum) esteja alinhado.
- Leve o bebê até o peito e não o peito até o bebê.
- O queixo do bebê toca o peito da mãe.
- A boca do bebê deve estar bem aberta, com o lábio inferior virado para fora.
- Boa parte da aréola (parte escura do peito) deve ficar dentro da boca do bebê.
- O bebê suga, faz uma pausa e suga novamente (sucções lentas e profundas). É possível ouvir o bebê deglutindo, não se ouvem estalidos).
- Amamente até o bebê soltar o peito espontaneamente.

**AMAMENTAÇÃO COM POSIÇÃO CORRETA E PEGA ADEQUADA, NÃO DÓI.**

## CUIDADO COM AS MAMAS

- Se os mamilos ficarem doloridos, passe o próprio leite no bico do seio após as mamadas e deixe as mamas tomarem um pouco de sol até as 9 horas ou depois das 16 horas.
- Use sutiã confortável, de algodão.
- Retire seu leite quando for necessário. Evite que a mama fique muito cheia e pesada. Neste caso, faça a ordenha manual.

## SAIBA COMO RETIRAR O LEITE DAS MAMAS

- Procure retirar o leite num local reservado (exceto o banheiro).
- Forre uma mesa com pano limpo para colocar o frasco e a tampa.
- Massagear a mama com os dedos em movimentos circulares, no sentido da aréola para o corpo.
- Faça massagens com leve pressão em toda a mama.
- Massageie a aréola com os dedos com suavidade, não utilizando a ponta dos dedos.
- Coloque o polegar no seio acima da aréola e seu dedo indicador sobre o seio abaixo da aréola. Sustentar o seio com os outros dedos.
- Pressione seu polegar e dedo indicador levemente para dentro em direção da parede torácica. Evite pressionar demais, pois pode bloquear os ductos lácteos.
- Pressione sua aréola entre seu dedo e o polegar, como se fosse fechar os dedos.
- Despreze os primeiros jatos ou gotas.
- Abra o frasco deixando a tampa plástica sobre a mesa com a boca para cima.
- Coloque o leite diretamente no frasco de vidro fervido e quando terminar, tampe-o, identifique a data que iniciou a coleta e guarde-o no freezer.
- Na próxima coleta, repita a operação, porém colete o leite em um copo ou uma xícara previamente fervida. Após a coleta, coloque o leite recém extraído dentro do vidro com leite gelado, até faltarem 2 dedos para encher o frasco.



## PREPARO DO FRASCO PARA GUARDAR O LEITE

- Pegue um vidro (tipo café solúvel) com tampa plástica, retire o protetor interno de papel da tampa;
- Lave o vidro e a tampa com água e detergente e enxágue-os bem;
- Coloque o vidro e a tampa para ferver por 15 minutos, contando a partir da fervura;
- Escorra-os com a abertura voltada para baixo, sobre um pano limpo, até secar;
- Feche o frasco sem tocar com a mão na parte interna da tampa;
- O ideal é deixar vários frascos preparados.

## HIGIENE PESSOAL ANTES DE INICIAR A COLETA

- Use uma touca ou um lenço para cobrir os cabelos;
- Coloque um fralda de pano ou um máscara sobre o nariz e a boca;
- Lave as mãos e os braços até o cotovelo com bastante água e sabão;
- Lave as mamas apenas com água;
- Seque as mãos e as mamas com uma toalha limpa.

## COMO ARMAZENAR E OFERECER O LEITE

- O prazo de validade do leite congelado sem pasteurizar é de 15 dias, porém se estiver na geladeira o prazo é de 12h;
- Para oferecer o leite ao bebê, aqueça-o levemente em banho-maria;
- Ofereça o leite com colherzinha ou copinho. Não utilize chucha, mamadeira ou chupeta, para o bebê não largar do peito.
- Tampar bem o frasco com leite, anotar a data da retirada com caneta em uma etiqueta ou esparadrapo e colar no frasco.

## COMO OFERTAR O LEITE RETIRADO DO PEITO

- Se o leite estiver congelado, descongelar no próprio frasco em banho-maria com o fogo apagado até que se desmanche todo o gelo e ele fique completamente líquido. O leite materno não deve ser fervido nem aquecido no micro-ondas.
- Esterilizar o utensílio para o oferecimento do leite assim como realizado com o frasco antes da retirada.
- Agitar suavemente o frasco para misturar bem o leite.
- Acomodar a criança no colo, acordada e tranquila. Posicioná-la o mais sentada possível, com a cabeça firme e o pescoço alinhado ao corpo, não devendo ficar torcido.
- Encostar a borda do copo ou xícara no lábio inferior da criança e deixar o leite materno tocar o lábio. A criança fará movimentos de lambida, engolindo o leite. Se preferir, utilizar uma colher para oferecer o leite.

Referência é Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos do Ministério da Saúde.