AMAMENTE SEU FILHO E GARANTA SUA SAÚDE

O leite materno é o mais completo alimento para o bebê. Mas isso você já sabe. O que talvez você não conheça são as vantagens que a amamentação traz para a mulher. A mãe que amamenta fica ainda mais próxima de seu filho, transmitindo a ele mais carinho e segurança. Além disso, ela fica protegida de diversas doenças. Amamentar seu filho desde o nascimento faz você perder mais rapidamente o peso que ganhou na gravidez. Diminui também o sangramento do útero, prevenindo a anemia. Além disso, reduz as chances de você desenvolver osteoporose, câncer de mama, útero e ovário. Motivo é o que não falta para você só alimentar seu bebê com leite materno. Agora saiba o que você precisa fazer para amamentar corretamente:

O LEITE MATERNO NUNCA É FRACO

O leite materno é sempre mais adequado para o desenvolvimento do bebê. Nos seis primeiros meses de vida, não é preciso dar chá, água, suco, outro leite ou qualquer alimento além do leite materno. No primeiro dia, a produção de leite é pequena. Esse leite, chamado de colostro, é transparente ou amarelado e tem alto valor nutritivo. Ele é o suficiente para as necessidades do bebê e age como uma verdadeira vacina, protegendo-o contra doenças.

QUANTO MAIS SEU BEBÊ MAMAR, MAIS LEITE VOCÊ VAI TER

Sugar o peito estimula a produção de leite. Amamentar desde a sala de parto faz com que o leite desça mais rápido. Procure manter o bebê ao seu lado, do nascimento até a alta.
A criança que mama no peito várias vezes durante o dia e a noite, sempre que tiver com vontade, não precisa de nenhum outro alimento.



COLOQUE O BEBÊ NA POSIÇÃO CORRETA PARA MAMAR

Para que o bebê sugue bem, ele deve estar em posição de poder abocanhar não só o mamilo (bico do peito) mas grande parte da aréola (parte escura do peito), com o corpo totalmente voltado para o da mãe (barriga com barriga). Quando a criança pega o peito corretamente e com a boca bem aberta, o leite sai em quantidade suficiente. O bebê engole tranqüilamente e a mãe não sente dor e não terá rachaduras no peito.

NUNCA USE BICOS, CHUPETAS, CHUQUINHAS OU MAMADEIRAS

Todos esses produtos prejudicam a amamentação. Os bebês que fazem uso de mamadeiras e chupetas acabam largando o peito.



EVITE QUE A MAMA FIQUE MUITO CHEIA

Se isso acontecer, retire o leite observando as recomendações a seguir: Ferva um frasco de vidro com tampa de plástico por 10 minutos, prenda os cabelos e lave bem as mãos, coloque os dedos onde termina a aréola e aperte várias vezes até o leite sair. Guarde o leite no frasco de vidro, na geladeira (12 horas), ou congelador/freezer (15 dias) ou doe a um banco de leite humano. Para aquecer o leite, use o banho-maria. Na falta de geladeira, o leite poderá ser guardado até duas horas em local fresco e dado ao bebê, de copinho ou colher, quando a mãe não estiver em casa.

CUIDE ADEQUADAMENTE DAS MAMAS

Para evitar rachaduras, não lave os mamilos antes nem depois das mamadas. Basta o banho diário, evitando o uso de sabonete nos mamilos. O próprio leite pretege a pele, evitando infecções. Não use pomadas nem cremes nos mamilos. Troque o sutiã quando estiver molhado.

PROCURE APOIO

Procure conversar com quem está passando pela mesma experiência que você. Envolva sua família nas tarefas de casa para que você possa descansar. Além disso, a mãe só deve tomar medicamentos com ordem médica.

SE POSSÍVEL, AMAMENTE ATÉ A CRIANÇA COMPLETAR DOIS ANOS DE IDADE OU MAIS

Hoje a medicina recomenda que todo bebê seja amamentado exclusivamente no peito até os seis meses de vida. Depois, dê também frutas e comidinhas, e continue amamentando até dois anos de idade ou mais.

CONHEÇA OS DIREITOS DA MÃE TRABALHADORA



- Licença maternidade de 120 dias.
- Quando retornar ao trabalho, dois descansos remunerados de meia hora por dia para amamentar seu filho até ele completar seis meses de idade.
- Berçário ou creche no local de trabalho, sempre que a empresa tiver trinta ou mais mulheres trabalhando.

ATENÇÃO: Se por algum motivo você tiver dificuldades para amamentar seu filho, procure um banco de leite humano ou um profissional de saúde para orientá-la. Seu filho não deve ser amamentado por outra mãe. E não esqueça: Dê as vacinas em dia e muito amor para o bebê.

SECRETARIA MUNICIPAL

SAÚDE

AGRONÔMICA

ADM. 2013/2016

Saúde de Família

Carteira da Gestante

Nome:

Endereço:

Micro Área:

Nº do Sisprenatal:

Digitalizado com CamScanner