

Procure apoio

Toda mulher é capaz de amamentar se este for o seu desejo.

Alimente-se bem, beba bastante líquido e descanse quando possível. Envolve sua família nas tarefas da casa.

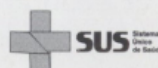
Caso necessite, procure ajuda no Banco de Leite Humano de Betim (dias úteis) ou na Maternidade (24 horas).

BANCO DE LEITE HUMANO DE BETIM

Av. Solimões, 388, Brasiléia - Betim/MG
Telefone: 3532.1546

DISQUE AMAMENTAÇÃO MATERNIDADE PÚBLICA MUNICIPAL DE BETIM

Tel.: (31) 3591.4047



Aleitamento Materno

O amor que faz crescer vem de dentro do peito.

Maternidade Pública Municipal de Betim Aydée Espejo Conroy

O leite materno é o mais completo alimento para o crescimento e desenvolvimento do bebê!

Nos primeiros dias a mulher produz o colostro; este leite transparente e amarelado apesar de ser em pequena quantidade é de alto valor nutritivo e suficiente para suprir as necessidades do bebê, agindo como uma verdadeira vacina protegendo-o contra doenças.

Acredite: Não existe leite fraco!

Todo leite materno é forte. Nos seis primeiros meses de vida, não é preciso oferecer chá, água, suco, outro leite ou qualquer outro alimento além do leite materno.

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.

A presença do bebê ao seu lado, do nascimento até a alta favorece a amamentação. A criança que mama no peito várias vezes durante o dia e a noite, sempre que tiver vontade, não precisa de nenhum outro alimento.

É importante que o bebê sugue um dos peitos até esvaziá-lo para que receba o leite do final que é mais rico em gorduras.

Se o bebê não ficar satisfeito, ofereça o outro peito, e na próxima mamada inicie pelo último peito oferecido.

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, com a boca bem aberta, o leite sai em quantidade suficiente, o bebê engole tranquilamente, a mãe não sentirá dor e nem terá rachadura no peito.

Cuide adequadamente das mamas.

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

Retire o leite quando necessário.

Evite que a mama fique muito cheia e pesada.

Se isso acontecer:

- Ferva um frasco de vidro com tampa de plástico por dez minutos, prenda os cabelos e lave bem as mãos;
- Use compressas geladas ao redor das mamas por três minutos;
- Faça ordenha colocando os dedos onde termina a aréola e apertando várias vezes até o leite sair;

- Guarde o leite no frasco de vidro tampado na geladeira por até 12 horas, ou no freezer por até 15 dias, ou doe ao Banco de Leite Humano;

- Para utilizá-lo, aqueça-o em banho-maria e ofereça ao bebê desprezando o restante.

Nunca use bicos, chupetas, chuquinhas ou mamadeiras.

Todos estes produtos prejudicam a amamentação. Os bebês que fazem uso de bicos, chupetas, chuquinhas e mamadeiras acabam largando o peito.

Continue a amamentação, se possível, até a criança completar dois anos de idade ou mais.

O bebê deve ser amamentado exclusivamente no peito até os seis meses de vida. Depois, introduza frutas, papinhas, 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.