

## Dicas e Orientações

Mãe,  
Preencha a nossa falta,  
com o seu excesso,  
doe leite materno.

**SOS AMAMENTAÇÃO**  
**0800-268877**



### PASSO 8.

Só tome medicamentos com ordem médica

A mãe deverá tomar medicamentos quando orientada pelo médico ou profissional de saúde habilitado.

### PASSO 9.

Continue a amamentação, se possível até os 2 anos de idade

A ciência hoje recomenda que todo bebê deve ser amamentado exclusivamente no peito até 4-6 meses de vida e continuar mamando até os 2 anos de idade, ao mesmo tempo em que são introduzidos novos alimentos adequados para a criança.

### PASSO 10.

Conheça os direitos da mãe trabalhadora

A mãe que trabalha fora tem direito:

- À licença gestante de 120 dias.
- A dois descansos remunerados de meia hora por dia, quando retornar ao trabalho, para amamentar seu filho, até 6 meses de idade.
- A berçário ou creches nos locais de trabalho, sempre que a empresa tiver 30 ou mais mulheres trabalhando.

**Atenção:** se por algum motivo você não puder amamentar o seu filho, não ofereça o peito de outra mãe. Procure um bom banco de leite humano ou um profissional de saúde para orientá-la.

## Vantagens do aleitamento materno

- é o melhor para o bebê;
- é de fácil digestão;
- protege o bebê contra várias doenças;
- transmite amor e carinho, fortalecendo a relação entre mãe e filho;
- não precisa coar, ferver, nem esfriar;
- está sempre pronto, em qualquer hora e lugar, na temperatura ideal;
- é de graça;
- reduz o risco de câncer de mama e ovário;

## Passos para obter sucesso no aleitamento materno:

### PASSO 1.

#### Acredite que não existe leite fraco

**Todo leite materno é forte** e adequado para o melhor crescimento e desenvolvimento do bebê até 4-6 meses de vida. Nessa fase, não precisa dar outro alimento. No primeiro dia a produção de leite é pequena. Esse leite, chamado **colostro**, é transparente ou amarelo, **tem alto valor nutritivo, é suficiente para as necessidades do bebê e age como uma vacina, protegendo-o contra doenças**. Se eu chorar verifique se estou com fome, molhado ou se necessito de colo e carinho.

### PASSO 2.

#### Saiba que quanto mais o bebê mama, mais leite você produz

Sugar o peito é o que estimula a produção. Por isso, não dê ao seu filho chás, sucos ou outro leite, nos primeiros 4-6 meses de vida.

Começar a **mamar desde a sala de parto** facilita a descida mais rápida do leite. **Procure manter o bebê ao seu lado, do nascimento até a alta**. A criança que mama no peito várias vezes, dia e noite, de acordo com a vontade do bebê, não necessita de mais nada. Dê os dois peitos a cada mamada.

### PASSO 3.

#### 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 e a mãe não sentirá dor.

### PASSO 4.

#### Cuide adequadamente das mamas

Para evitar rachaduras, não lave os mamilos antes e depois das mamas. 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. A exposição das mamas ao sol durante 15 minutos pela manhã também ajuda a prevenir rachaduras. Troque o sutiã quando estiver molhado.



### PASSO 5.

#### Retire o leite quando for necessário (ordenha)

Evite que a mama fique muito cheia e pesada. Se isto acontecer, lave bem as mãos, **faça massagens circulares com as pontas dos dedos, pressionando as mamas do mamilo para a base. Depois, coloque os dedos onde termina a aréola e aperte com cuidado até o leite sair**. Guarde o leite em frasco fervido por 10 minutos, na geladeira (24 horas) ou freezer (15 dias) ou doe a um Banco de Leite Humano. Na falta de geladeira, **o leite poderá ser guardado até 2 horas em local fresco e dado ao bebê de copinho ou colher, quando a mãe não estiver em casa**.



### PASSO 6.

#### Nunca use bicos, chupetas, chuquinhas ou mamadeiras

O uso de bicos, chupetas ou mamadeiras deve ser evitado, pois prejudica a amamentação. Os bebês que fazem uso de mamadeiras acabam largando o peito.

### PASSO 7.

#### Tome líquidos, alimente-se e descanse sempre que possível

A mãe que amamenta deve tomar líquidos em abundância, melhorar sua alimentação, dormir e descansar sempre que possível.