

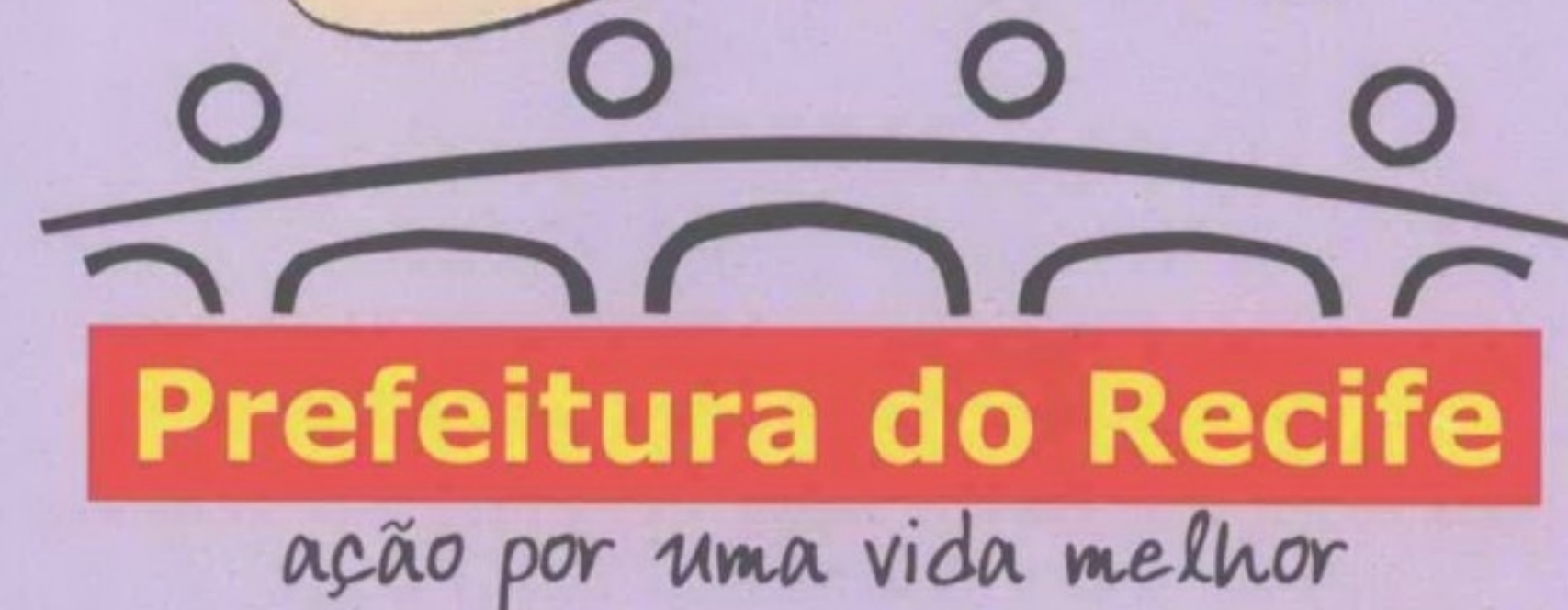
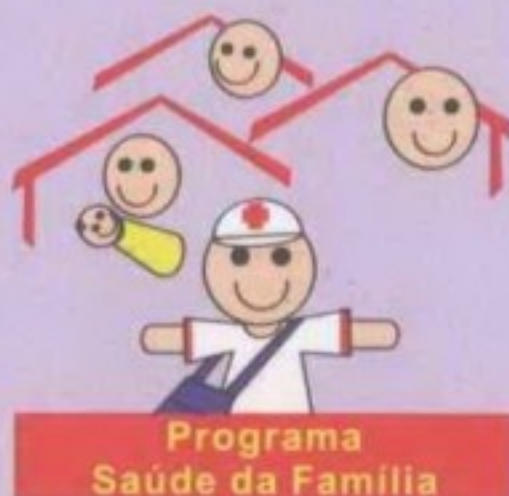
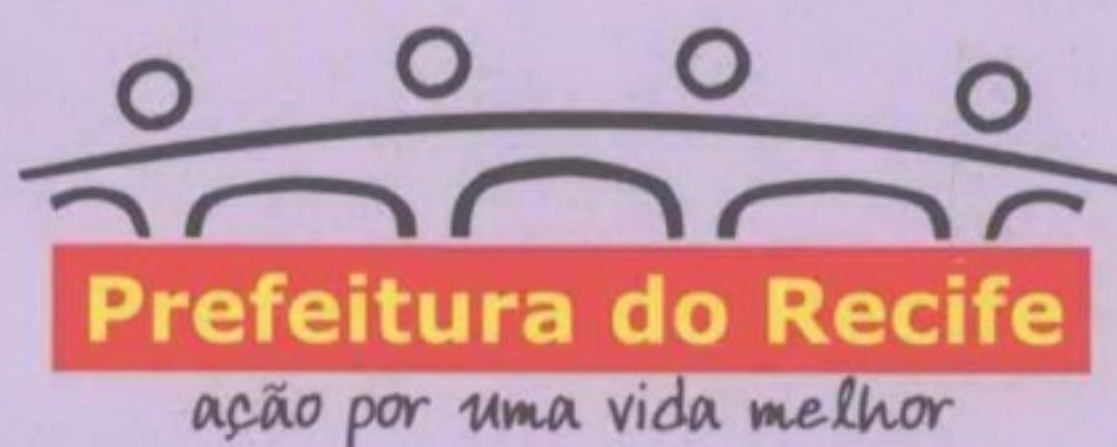
Não ofereça mamadeiras e chupetas ao seu bebê, pois elas atrapalham a amamentação, favorecem infecções, além de causarem problemas futuros nos dentes e na fala.

Você também precisa se cuidar. Procure a unidade de saúde mais próxima de sua casa para realizar sua consulta.

Se você trabalha tem direito à licença maternidade de 120 dias. Quando voltar a trabalhar, tem direito a dois períodos remunerados de meia hora por dia para amamentar seu filho até os seis meses.



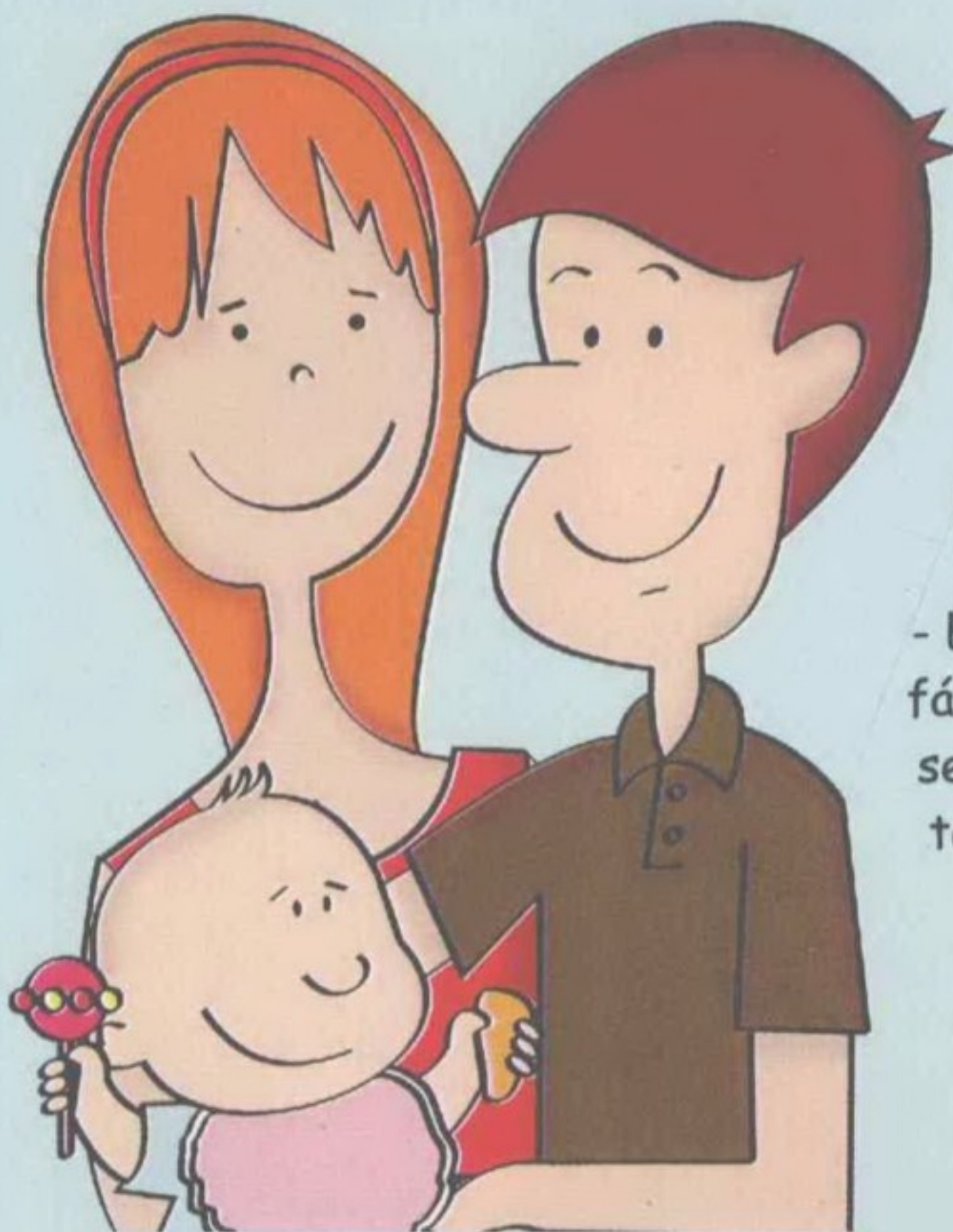
Leite Materno: Bom para o Bebê Bom para Você.



O leite materno é bom para o bebê e para você.

- O leite materno é um alimento completo e adequado para o crescimento e desenvolvimento do bebê. Tem tudo na quantidade certa que o bebê precisa. **Não existe leite fraco!**

- É limpo, puro e de fácil digestão. Está sempre pronto e na temperatura ideal.



Ao ser amamentado, o bebê recebe mais amor e carinho, fortalecendo sua relação com a mãe e desenvolvendo sua inteligência.

Crianças que mamam no peito têm menos diarreias, doenças respiratórias e otite. Também ficam protegidas contra alergias, asma e diabete.

Amamentar reduz o risco de hemorragias após o parto, ajuda o útero e os seios a voltarem ao tamanho normal e protege a mãe contra o câncer de mama e o câncer de ovário.



O que toda a mãe deve saber:

- O colostro é o primeiro leite que sai do peito. É rico em substâncias que protegem o bebê de doenças. Deve sempre ser dado à criança e nunca jogado fora. É a primeira vacina para o seu filho!



- Amamente seu filho sempre que ele tiver fome. Não existe horário fixo para mamar. Quanto mais a criança mama, mais aumenta a produção de leite!

- Deixe o bebê esvaziar bem a mama, antes de trocar de peito. Se possível, ofereça os dois peitos numa mamada e, na seguinte, comece com aquele que o bebê mamou por último.

- Para evitar as rachaduras, não lave os mamilos com sabonetes, pomadas, óleos ou cremes. Passe apenas o próprio leite materno e deixe secar.



Mesmo nos lugares de clima quente, não é necessário dar água ou outros líquidos para matar a sede do bebê.

Nunca ofereça seu seio para amamentar outro bebê que não seja seu filho. Não permita que outra mulher o amamente. Há risco de adquirir doenças.



Caso você tenha muito leite, faça uma doação. Procure um Banco de Leite mais próximo de sua casa ou ligue para o Corpo de Bombeiros, através do número **08002812350**. Você receberá todas as orientações necessárias de como proceder.

Você estará ajudando a salvar a vida de outras crianças.

-As vezes, por motivo de doença, você poderá ficar impedida de amamentar. Procure orientação com a equipe de saúde.

-Amamentar é bom para você o bebê, mas a escolha é sua.

Como amamentar melhor:

Procure uma posição confortável para você e para o bebê. É importante que ele esteja calmo e que você procure ficar relaxada.

Para manter sua tranquilidade, solicite apoio e ajuda de familiares, vizinhos e profissionais de saúde.

Enquanto estiver amamentando evite o uso de bebidas alcoólicas e cigarros. Se precisar usar medicamentos, procure orientação médica.

