

Lembrança do dia em que nasci.



Conheça, passinho a passinho, todos os segredos para seu bebê crescer saudável!

# Os 10 passos para você amamentar com sucesso.

## 1) Acredite: não existe leite fraco!

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

## 2) Quanto mais seu bebê mamar, mais leite você vai ter.

Sugar o peito é o que estimula a produção de leite. 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 sua vontade, não precisa de mais nada.



## 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, a mãe não sentirá dor nem terá rachadura no peito.

## 4) Cuide adequadamente das mamas.

Para evitar rachaduras, não lave os mamilos antes e 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.

## 5) Retire o leite quando for necessário.

Evite que a mama fique muito cheia e pesada. Se isso acontecer, ferva um frasco de vidro com tampa de plástico por 10 minutos, prenda os cabelos, 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 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.

## 6) 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.

## 7) Procure apoio.

Procure conversar com quem está passando pela mesma experiência que você. Envolve sua família nas tarefas de casa para que você possa descansar.

## 8) Só tome medicamentos com ordem médica.

A mãe só deverá tomar medicamentos quando orientada pelo médico.

## 9) Continue a amamentação, se possível, até os 2 anos de idade ou mais.

A ciência, hoje, recomenda que todo bebê seja amamentado exclusivamente no peito até os seis meses de vida. Depois, introduza frutas e a comidinha e continue amamentando até os 2 anos ou mais.

## 10) Conheça os direitos da mãe trabalhadora.

A mãe que trabalha fora tem direito a:

- Licença maternidade de 120 dias.
- Quando retornar ao trabalho, dois descansos remunerados de meia hora por dia para amamentar seu filho, até 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 não puder amamentar o seu filho, não procure o peito de outra mãe. Procure um banco de leite humano ou um profissional de saúde para orientá-la. E não esqueça: dê as vacinas em dia e muito amor para o seu bebê!



LEMBRANÇA  
DO DIA EM  
QUE NASCI.

nome do bebê

nome da mãe

nome do pai

nascido às \_\_\_\_ horas

dia

cidade

peso ao nascer

