

Leite materno...

o melhor alimento para o bebê!

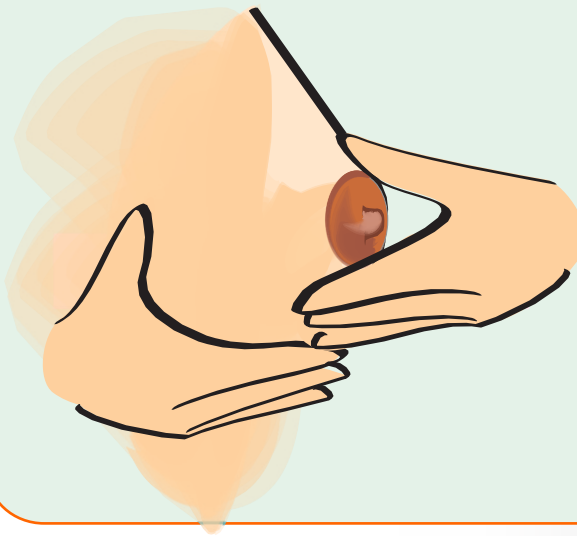
Sobre o leite materno, é importante você saber:

- Até os 6 meses de idade a criança só precisa de leite materno. Não dê chás, sucos, água ou papas.
- Protege a criança de diversas doenças, funcionando como uma vacina.
- Aumenta o vínculo afetivo entre mãe e filho.
- É gratuito e está sempre “quentinho”.



Auto-ordenha

- Segure a mama com a palma da mão.
- Coloque o polegar e o indicador da outra mão em forma de C na linha de transição entre a pele e a aréola.
- Faça uma leve pressão para trás e para frente, com movimentos de aperta e solta. Desta maneira o leite vai sair em gotas e logo em seguida em jatos.
- Se tiver dificuldades na auto-ordenha procure um serviço de saúde.



Lembre-se!

- Alimente-se bem e descanse quando puder.
- Evite álcool, cigarro e não tome remédios sem orientação médica.

Aleitamento materno

Ainda não inventaram nada melhor para o seu bebê.



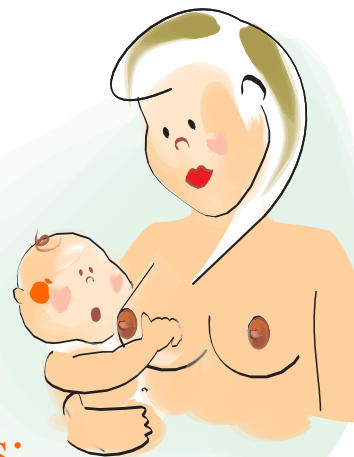
O bebê quer mamar!



O bebê deve mamar sempre que desejar! Aprenda a reconhecer quando o bebê está com fome:

- Abre a boca, estica a língua.
- Chupa, morde as mãos, dedos, coberta, lençol ou outro objeto.
- Chora alto, curvando-se para trás, com dificuldade para pegar a mama.

Lembre-se, na hora de amamentar alguns cuidados são fundamentais:



- Lave as mãos com água e sabão.
- Sente-se em um lugar confortável, com apoio para as costas e os pés.
- Limpe o bico e a aréola (parte mais escura da mama) com o próprio leite.
- Se a mama estiver muito cheia, com a aréola endurecida, massageie a aréola e tire um pouco de leite; assim vai ficar mais fácil para a criança abocanhar parte da aréola e não somente o bico.
- Se o bebê está chorando, acalme-o antes de mamar.
- Acomode bem o bebê, encostando a barriga dele na sua. A nuca da criança deve ficar apoiada na dobra do seu cotovelo.
- Ofereça uma mama a cada mamada e deixe o bebê sugar até que solte espontaneamente, recebendo o leite do final da mamada que é rico em gordura e satisfaz mais a criança.
- Alguns bebês podem querer mamar mais depois de esgotarem uma mama. Neste caso pode-se oferecer a outra. Na próxima mamada comece pela mama oferecida por último e que ainda não foi esgotada.

Leite fraco ou pouco leite

- Lembre-se: **Não existe leite fraco, todo leite materno é forte e bom!**
- Após o nascimento o leite pode levar alguns dias para descer. Essa é uma situação passageira, pois ao sugar o bebê estimula a produção de leite.
- Se você passou por momentos nos quais a produção de leite diminuiu, tenha calma e coloque o bebê para mamar mais vezes.

Rachaduras no bico do seio

- Observe se a pega do bebê está correta: ele deve abrir bem a boca e abocanhar o mamilo e a aréola juntos.
- Passe o próprio leite nas lesões, mas evite a umidade permanente dos mamilos.
- Se houver muita dor, vermelhidão ou pus, procure um serviço de saúde.

Leite “empedrado”

- É fundamental esgotar os seios, por isso não deixe de amamentar sempre que o bebê desejar.
- Não tome banhos demorados.
- Não use compressas quentes ou frias.
- Para sustentar melhor os seios use sutiã confortável, com alças largas e bem ajustadas.
- Se o seio continuar empedrado ou muito cheio após a mamada, esgote-o através da auto-ordenha.