

# Aleitamento Materno

## 1. DICAS PARA A AMAMENTAÇÃO BEM-SUCEDIDA

• Inicie a amamentação o mais breve possível após o parto, mesmo que ainda não esteja produzindo leite, suas mamas contém colostro, líquido fino que possui anticorpos contra doenças.

• A amamentação deve ser por livre demanda, ou seja, a criança deve mamar sempre que desejar.

## 2. POSICIONAMENTO ADEQUADO

• Quando for amamentar, é importante apalpar a aréola. Se sentir que está inchada é necessário ordenhar um pouco de leite manualmente para facilitar a pega.

• A mãe deve estar sentada de maneira confortável e relaxada com o bebê no colo, sempre com a cabeça mais alta do que o resto do corpo. A barriga do bebê deve estar encostada com a barriga da mãe, com a boca posicionada em frente ao mamilo. Seu queixo deve tocar o peito da mãe.

• A boca do bebê deve estar bem aberta e abocanhar não só o bico do seio e sim toda ou a maior parte da aréola. O lábio inferior deve estar virado para fora e cobrir quase toda a parte inferior da aréola. Isso previne rachaduras nos seios.

## 3. SEM COMPLEMENTOS

• Bebês amamentados não precisam de chás, água, leites artificiais, engrossantes ou complementos. Isso pode diminuir a vontade de mamar e causar uma diminuição na produção de leite. Quanto mais o bebê mamar, mais leite será produzido.

## 4. ALIMENTE-SE BEM E DESCANSE

• Não existem alimentos que comprovadamente aumentam a produção de leite, o ideal é amamentar sempre que o bebê quiser e que a mãe beba bastante água.

## 5. AMAMENTE SEMPRE QUE O BEBÊ SOLICITAR

• Recém-nascidos necessitam mamar frequentemente, pelo menos a cada 2 horas. Isso também estimulará suas mamas a produzirem mais leite.

• Os bebês que mamam no peito tem fome com mais frequência do que aqueles alimentados com leites industrializados, porque o leite materno é digerido mais facilmente do que as fórmulas de leites artificiais.

• Não existe leite fraco, seu leite é o melhor alimento para o seu bebê.

## 6. CUIDADO COM AS MAMAS

• No início do período pós parto ou até que os mamilos fiquem mais resistentes, você deve deixar que eles sequem naturalmente após cada mamada. Isso previne a ocorrência de fissuras ou rachaduras que podem levar a infecções.

• Caso ocorram rachaduras, você pode cobri-las com seu próprio leite.

• O posicionamento adequado é muito importante para prevenir ferimentos nos mamilos.



## 7. INCHAÇO DAS MAMAS

• Em geral, a mulher que está iniciando a amamentação produz grande quantidade de leite, fazendo com que suas mamas fiquem maiores, endurecidas e doloridas por alguns dias.

• Você deve amamentar o bebê sempre que ele quiser, para que seu corpo se adapte e produza somente a quantidade que seu bebê necessita.

*Amamentar é Legal.  
É um direito da  
mãe e do bebê!*



Toda criança tem direito ao aleitamento materno e as mães têm o direito de amamentar seus filhos.

As mães que trabalham têm direito à amamentação, inclusive em horário de trabalho, após a licença-maternidade até que o filho complete 06 meses. Para amamentar seu bebê a mãe tem direito, durante a jornada de trabalho de 08 horas, a dois descansos especiais de meia hora cada um. Também é possível que os intervalos sejam unidos, para que a empregada que esteja amamentando possa chegar uma hora mais tarde ou sair uma hora mais cedo. Os horários deverão ser definidos em acordo entre a funcionária e o empregador.

### **POSSO AMAMENTAR EM PÚBLICO?**

Sim!

É assegurado por Lei o direito à lactante de amamentar a criança em todo e qualquer ambiente, público ou privado, ainda que estejam disponíveis locais exclusivos para a prática.

### **AMBULATÓRIO DE ALEITAMENTO MATERNO**

O ambulatório auxilia as mães com dificuldade de amamentação, orienta quanto ao posicionamento, a “pega” correta e esclarece dúvidas.

O serviço está disponível na USA Fazendinha, USA Parque Santana e CEFIS.

Para participar não é necessário guia de encaminhamento ou agendamento, basta comparecer nas unidades com os recém nascidos de até 30 dias de vida acompanhados de suas mães.

Informe-se nas unidades sobre os dias e horários do ambulatório.



*Aleitamento materno  
Seu filho merece  
esse presente.*

**O ALEITAMENTO MATERNO MELHORA A QUALIDADE DE VIDA DO BEBÊ E DA SUA FAMÍLIA.**