



# Campanha de Estímulo à Amamentação

**A boa alimentação  
começa com a  
amamentação...**

**Amamentar,  
é mais que Alimentar!!**

## **Importância e Vantagens do Leite Materno**

O aleitamento materno é de fundamental importância para de vida da criança até seu segundo ano de vida; é a maneira mais adequada e saudável de fornecer alimento para o bebê.



## **Vantagens do Leite Materno**

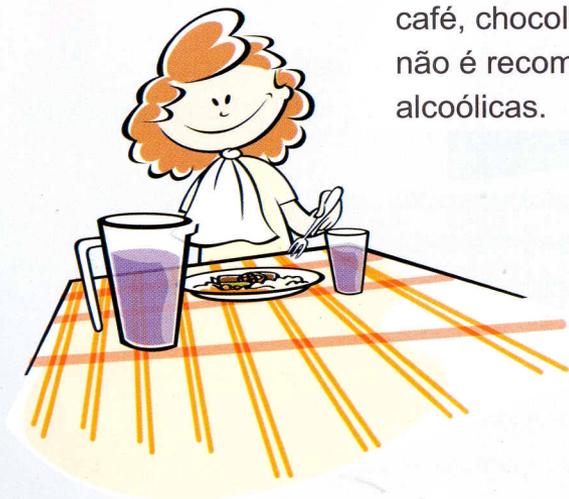
O leite materno é o alimento mais completo porque:

- Já vem pronto, na temperatura e no sabor ideais para o bebê.
- Contém todos os nutrientes necessários para o desenvolvimento do bebê desde o nascimento até a vida adulta.
- Protege o bebê contra doenças, principalmente: diarreia, infecção, anemia e desidratação e quando adulto de doenças crônicas como Hipertensão Arterial e Diabetes.
- É higiênico e não contém micróbios, porque vai direto da mama para a boca do bebê.
- Faz o bebê sentir-se seguro e querido no colo da mãe, reforçando o vínculo mãe-filho, tornando-o uma criança mais segura e tranquila.

## Alimentação

Mãe, sua alimentação deve ser completa: normal, variada e saudável, isto é, rica em alimentos naturais como frutas, verduras e legumes e não esquecer de incluir carnes em geral, leite e derivados (Ex: queijos e iogurtes)

Evite o consumo excessivo de café, chocolates e neste momento não é recomendado ingerir bebidas alcoólicas.



## Sucesso para uma boa amamentação

Toda mãe é capaz de amamentar, pois a produção do leite é um processo natural do corpo humano, e quanto mais o seu bebê mamar, mais leite você terá.

O leite que sai nos primeiros dias após o parto é chamado de colostro; é rico em nutrientes e age como uma vacina, protegendo seu bebê contra doenças. Para bebês pré-maturos ou de baixo peso, a mãe produz colostro mais dias, devido a sua importância em proteger seu bebê

- Procure amamentar sempre em local, tranquilo e agradável, em posição segura e confortável para você e seu filho.



- Alimente-se e descanse sempre que possível.
- Fique atenta ao consumo de líquidos, beba água, chá e sucos sempre que tiver sede. A boa hidratação favorece a produção de leite



- Antes de amamentar, lave bem as mãos; para a higiene das mamas, o banho diário é suficiente.

Posição: A barriga da mãe e do bebê devem estar bem encostadas (barriga com barriga). Para isso desenrole o bebê da cobertura, colocando as mãos nas costas dele.

- Para evitar rachaduras no bico do seio, faça com o que o bebê abocanhe a parte mais escura da mama, que é a aréola, e não só o bico. Quando as mamas estiverem muito cheias, massageie e esvazie-as com as mãos, pressionando levemente próximo à aréola. Não faça compressas com água quente e não deixe cair água quente do chuveiro diretamente sobre as mamas. Para facilitar a pega, passe o próprio leite na aréola, deixando secar antes e depois de cada mamada.



- Leve o bebê ao peito sempre que ele quiser; deixe esvaziar uma mama para depois oferecer a outra. Na mamada seguinte, comece sempre pela mama oferecida por último.



- Durante cada mamada o primeiro leite, de cor esbranquiçada, mata a sede, fornece água, proteínas e sais minerais e o último, de cor mais intensa, por conter uma quantidade maior de gordura.

- Não fornecer chá, água ou outro tipo de leite que não seja o seu. Lembre-se de que o seu leite é um alimento completo, contém tudo de que seu bebê precisa para crescer saudável. O uso precoce, desnecessário ou inadequado de outros alimentos pode causar sérios prejuízos à saúde do bebê



- Se for necessário deixar seu bebê por algumas horas, retire o leite, ofereça em copinho, xícara ou colher. Isso fará com que seu bebê não desaprenda a mamar, diminuindo a produção de leite.



- O aleitamento materno exclusivo é ideal para o bebê até o 6º mês de vida, pois possui todos os nutrientes necessários. Após esse período, ao mesmo tempo em que forem introduzidos novos alimentos, amamente-o até completar 2 anos ou mais.

**Seu leite é vida.**

## Passo a passo para Coleta de Leite Materno:

### Cuidados que se deve tomar:

- Para armazenar o leite, utilize um frasco de vidro com tampa plástica (exemplo: frasco de café solúvel).
- Lavar os frascos e tampas após a retirada do papel interno da tampa e ferver por 15 minutos (a água deve cobrir todos os frascos).
- Deixar escorrer a água em um pano limpo e seco, e tampar os frascos sem tocar na parte interna das tampas, guardando em local limpo e seco.



### Higiene e cuidados para a coleta:

- Banho diário
- Retirada de pulseiras, anéis e relógio.
- Prender os cabelos usando touca ou lenço.
- Colocar um fralda ou máscara sobre o nariz e boca.
- Lavar as mãos até o cotovelo com água e sabão, enxaguar bem.
- Secar as mãos com toalha limpa ou de papel descartável.



## Técnica para coleta:

Antes de iniciar a coleta é importante:

- Massagear as mamas utilizando os dedos (indicador e médio), fazendo movimentos circulares no sentido da aréola (parte escura da mama) na mama inteira.
- Os movimentos para coleta manual devem ser feitos na base da aréola em direção ao mamilo, alternando a posição.
- No caso do mamilo estar machucado (fissura) a coleta deve ser feita sempre manualmente.
- Identificar o frasco com data e horário da coleta. A validade na geladeira é de 24h e no freezer ou congelador é de 15 dias.
- O descongelamento e o aquecimento devem ser feitos em banho maria (água quente, previamente fervida), manter o frasco na água por alguns segundos, retirar e agitar. Repetir o procedimento até amornar o leite.



**CrN** Conselho Regional de Nutricionistas  
3ª Região SP - MS

[www.crn3.org.br](http://www.crn3.org.br)



mãe  paulistana



**PREFEITURA DE  
SÃO PAULO**  
SAÚDE