

Amamentar traz vantagens:

Vantagens para o bebê:

- 1) Evita diarreias, prisão de ventre, cólicas, desnutrição, desidratação, infecções respiratórias e outras doenças;
- 2) Protege a criança contra muitas doenças comuns nos primeiros meses de vida;
- 3) É de mais fácil digestão e próprio para o organismo da criança;
- 4) Faz com que a criança se sinta mais amada, mais segura;
- 5) Está pronto, na temperatura e gosto próprio da criança;
- 6) É único alimento nutritivo que você não pode deixar de dar a seu filho até os seis meses.

Vantagens para as mães:

- 1) Mais fácil - o leite já está preparado, pronto, dá menos trabalho;
- 2) Mais econômico - não exige gastos especiais;
- 3) Mais tranquilidade - Mas tempo para outros afazeres;
- 4) Evita doenças no seio - Menos propenso ao câncer mamário e outras infecções mamárias;
- 5) O corpo volta mais rápido ao normal;
- 6) O sangramento é menor, o útero e os seios voltam ao tamanho normal mais rápido.

Direitos da Mãe Trabalhadora:

A Legislação Brasileira assegura à mulher o direito de amamentar. A amamentação é um direito de toda mulher, e é essencial para preencher a necessidade de todas as crianças a um alimento adequado ao mais alto padrão de saúde possível.

Toda Mãe Trabalhadora tem Direito a:

Licença gestante de 120 dias;

Em caso de parto antecipado, a mulher terá sempre o direito às 16 (dezesesseis) semanas de licença maternidade (Art. 392).

Dois descansos remunerados de meia hora por dia, quando retornar ao trabalho, para amamentar seu filho, até 6 meses de idade.

Berçário ou creches nos locais de trabalho, sempre que a empresa tiver 30 ou mais mulheres trabalhando.

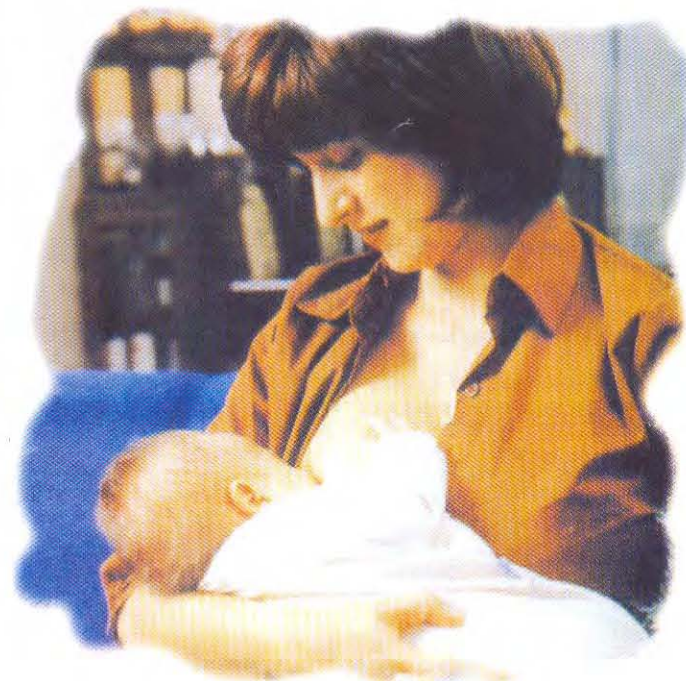
CAPS

Coordenadoria de Assistência e Programas de Saúde

PROGRAMA DE SAÚDE: PAISC/AIDPI
FONE: 314-3053 / 314-3055

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE PÚBLICA
Prefeitura Municipal
Campo Grande
Estado de Mato Grosso do Sul
No Coração da Gente

AMAMENTAR



É A MELHOR FORMA DE DIZER EU TE AMO

É Importante saber:

> Toda mãe tem leite.

> Amamentar mais tempo evita outra gravidez porque prolonga o ciclo menstrual.

> O primeiro leite da mãe, conhecido como colostro, é bom para a criança porque apesar de parecer aguado, é rico e dá mais resistência ao organismo da criança.

> Amamentar não enfraquece a mulher.

> A criança deve ser amamentada sempre que tiver fome.

> Quanto mais você amamentar, mais leite terá.

> O uso de mamadeira, chupeta ou chupa prejudica a amamentação.

> Não dê seu bebê para mamar em outra mãe, algumas doenças são transmitidas através do leite materno.

> Não ofereça outro leite, água ou chá.

> A mãe deve beber bastante líquido e fazer uma alimentação balanceada.

> Seios grandes e pequenos podem produzir a mesma quantidade de leite.

> O leite que a mãe retirar pode ser guardado para utilização própria; para guardá-lo use frasco de vidro com tampa plástica.

> Coloque o leite que você retirar no frasco e guarde no congelador, freezer ou geladeira. O tempo de conservação é de 4 horas na temperatura ambiente, 24 horas na geladeira e 15 dias no congelador ou freezer.

> Para ser oferecido ao bebê, aqueça levemente em banho-maria sem deixar a água ferver.

> Ofereça o leite através de colherinha, copinho ou conta-gotas.

Dicas para dar de mamar

- Escolha uma posição confortável.

- Passe o próprio leite nos mamilos.

- Não é necessário o uso de substâncias para limpar os seios antes das mamadas, como por exemplo, o soro fisiológico e água boricada.

- Verificar se a auréola está macia.

Oferecer sempre as duas mamas e começar sempre pela qual terminou a última mamada.

- Se mesmo amamentando você tiver leite em excesso, poderá esgotar suas mamas e doar ao Banco de Leite Humano.

- Se for preciso esgotá-las, use de preferência a técnica de ordenha manual.

Cuidados com os seios:

a) Use sempre o sutiã para proteger os seios - evita a sensação de peso;

b) Suspenda bem os seios, através de sutiã com alças largas, para facilitar a saída do leite;

c) Amamente com mais frequência;

d) Dê os dois seios para a criança a cada mamada;

e) Se a mama estiver muito cheia, tente esvaziar manualmente;

f) Faça massagens nas mamas com a polpa dos dedos, em movimentos circulares no sentido da auréola para o tórax.

No pré-natal os seios devem ser preparados:

Não utilizar óleos, cremes e evitar o uso excessivo de sabão na região da auréola (parte escura envolta do bico):

- Tomar banho de sol na região mamilar durante 15 minutos, antes das 10 da manhã e após as 16 horas;

- Usar sempre sutiã;

- Realizar exercícios para fortalecer a auréola: puxá-las levemente para os lados e puxar o bico levemente, fazendo movimento para os lados.

Técnica para retirar leite:

1) Lave bem as mãos com água e sabão, antes de retirar o leite;

2) Coloque o frasco de vidro já lavado em uma panela com água e ferva por cinco minutos;

3) Fique com a boca fechada durante a retirada;

4) Massageie o seio com as pontas dos dedos em movimentos circulares no sentido da auréola para o tronco, principalmente se sentir caroços, a fim de desmanchá-los.

5) Deslize a mão sobre a parte superior do seio desde a base até o mamilo num movimento suave e delicado. Faça esse movimento ao redor de todo o seio;

6) Coloque o polegar e os dois primeiros dedos, cerca de três centímetros por trás do mamilo;

7) Empurre os dedos para dentro e para trás em direção ao tórax. Evite separar os dedos. Se os seios são grandes, levante e empurre para dentro;