

## Como amamentar:



- Não se apresse: deixe o bebê sentir o contato de sua pele e a atenção do seu olhar.
- Escolha a posição mais confortável para você.
- Coloque na boca do bebê, não só o bico do peito, mas também toda a parte mais escura do peito.
- Segure o bico do peito entre os dedos, para facilitar a saída do leite e a respiração do bebê.
- Para retirar o bebê do peito, coloque o dedo mindinho entre o peito e a boca do bebê e pressione levemente.
- Para seu peito não "empedrar", depois que o bebê mamar, tire o leite restante fazendo massagens com a ponta dos dedos (não use bombinhas de borracha).

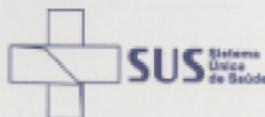
## AMAMENTE SEU FILHO

**ALIMENTE ESTA IDÉIA:  
NÃO EXISTE LEITE FRACO**

### SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE



Superintendência de Epidemiologia  
Diretoria do Centro de Promoção à Saúde  
Coordenadoria de Educação para Saúde  
Coordenadoria de Saúde Materno-Infantil.



# LEITE MATERNO

**A Vida que Você  
Carrega no Peito**



## Leite materno é vida que você carrega no peito

### Como se preparar para amamentar

Já comece a preparar o peito a partir do 6º mês de gravidez.

#### a) PARA O BICO DO PEITO FICAR SALIENTE:

- Faça pressão com os dedos puxando a pele perto do bico do peito.

Para os lados



Para cima e para baixo



- Se o peito tem o bico achatado ou invertido, faça movimentos giratórios puxando o bico várias vezes para fora, levemente.



#### b) PARA FORTALECER A PELE DO BICO DO PEITO E PREVENIR RACHADURAS:

- Lave os seios apenas com água, não usar sabão.

- Estregue o bico do peito levemente, com uma toalha após o banho.
- Tome banho de sol durante 15 minutos, diariamente, no peito, antes das 10 horas e depois das 16 horas.

### O colostro é o leite mais forte

Colostro é o primeiro leite do peito da mãe, que protege o bebê contra as doenças.

O colostro aparece transparente ou amarelado e tem tudo o que o bebê precisa nos primeiros dias de vida.



### O bebê deve começar a mamar imediatamente após o nascimento

Ofereça os dois seios a cada mamada. Comece pelo seio que ele mamou por último. A produção de leite no 1º dia é pequena, ela pode levar em média de 1 a 3 dias para chegar ao normal: não se preocupe, o bebê tem reservas que o mantêm.

Coloque o bebê sugando o peito mesmo se o leite ainda não tiver chegado. Não lhe ofereça outro leite, água ou chá, POIS TODA MULHER TEM COLOSTRO.

### Seios inflamados não impedem a amamentação

Se o peito está duro ou empedrado, você deve esvaziá-lo após cada mamada para evitar que inflame. Use sutiã, suspenda bem os seios para maior conforto.

Leve o bebê mais vezes aos seios. Isto ajuda a desinflamá-los.

### Se a mãe precisar sair...

A mãe que trabalha fora pode continuar a amamentar.

Retire o leite após amamentar seu bebê e guarde em vasilhas de vidro bem limpas e tampadas.

- Dentro da geladeira o leite pode ser conservado por 24 horas.
- Fora da geladeira, o leite pode ser conservado até 9 horas em temperatura ambiente.

Use a colherzinha para oferecer este leite para o bebê.

