

POR QUE AMAMENTAR?

- Amamentar é a forma mais saudável e prática de alimentar o bebê.
- O leite materno é um alimento completo e é tudo que o bebê vai precisar nos primeiros seis meses de vida.
- Os anticorpos da mãe passam através do leite materno prevenindo e combatendo doenças no organismo da criança.
- Crianças amamentadas correm menor risco de ter alergias, cólicas e infecções.
- O aleitamento representa uma economia. O dinheiro pode ser melhor utilizado para alimentação da mãe e dos demais familiares.
- Amamentar diminui o sangramento pós-parto e reduz o risco de câncer de mama e de ovário.

LEMBRE-SE

- O seu leite é um alimento muito precioso! Caso tenha quantidade maior que a necessidade de seu filho, faça doação. Procure o posto de coleta da Maternidade de Felipe Camarão ou o Banco de Leite da Maternidade Escola Januário Cicco.
- Se sentir qualquer dificuldade, fale com o agente de saúde ou procure a unidade de saúde mais próxima.
- Qualquer dúvida procure o Comitê de Apoio ao Aleitamento Materno da Unidade Mista de Felipe Camarão (205-8227) ou o Banco de Leite Humano da Maternidade Januário Cicco (202-3397).

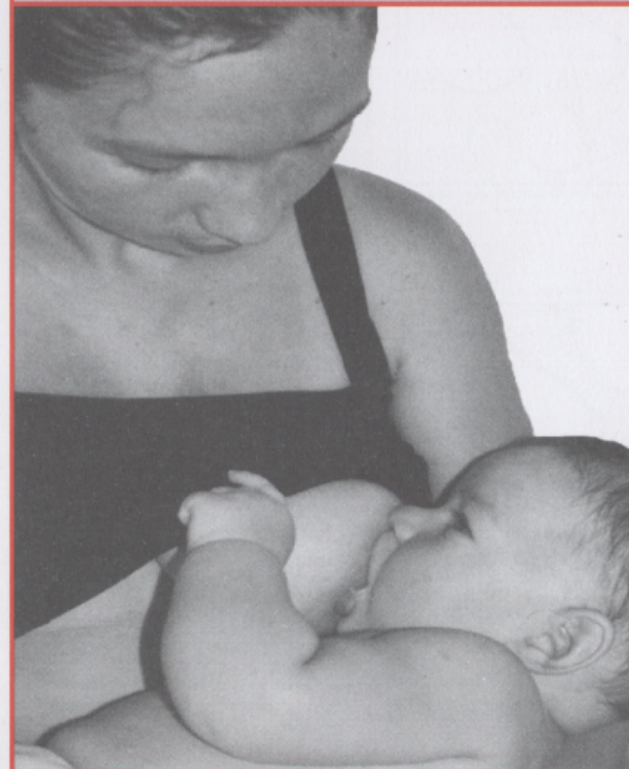
Realização

Prefeitura do Natal
Secretaria Municipal de Saúde
Departamento de Assistência
Saúde
Distrito Sanitário Oeste
Unidade Materno Infantil de
Felipe Camarão
Assessoria de Imprensa
Ilustração: Álvaro Nascimento
Texto: Verônica Pinheiro (Psicóloga)



Aleitamento Materno

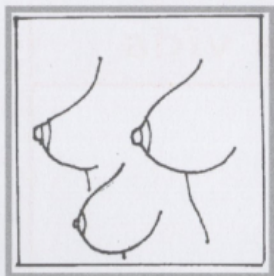
Uma opção de vida



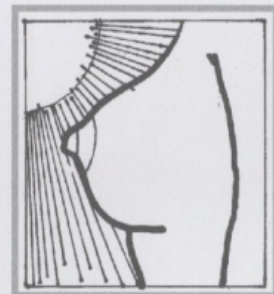
Secretaria Municipal de Saúde
Natal - RN

DICAS PARA SUCESSO NA AMAMENTAÇÃO

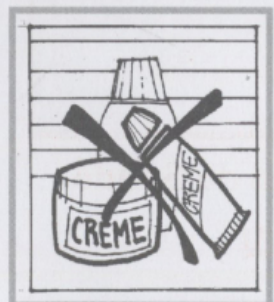
DURANTE A GRAVIDEZ



Saiba que você pode amamentar, não importa o tamanho ou o formato das mamas.

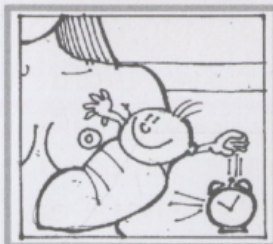


Sempre que possível, tome 10 minutos de sol nas mamas antes das 09:00 ou após às 16:00h.

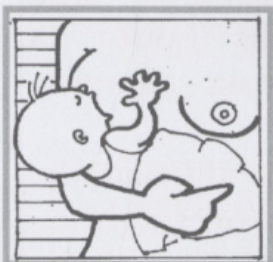


Não use óleos ou cremes sobre os mamilos para não torná-los mais finos e sensíveis.

APÓS O NASCIMENTO



Ofereça o seio sempre que o bebê solicitar e deixe-o mamar até ele satisfazer-se.



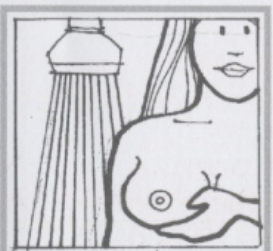
Coloque o bebê bem apoiado, de frente para você e cuide para que abocanhe não só o mamilo, mas também a aréola.



Esvazie bem os seios a cada mamada. Se necessário, faça a retirada do leite com os dedos repetidamente.



Não ofereça bicos, mamadeiras ou chupetas. Eles podem confundir o bebê e atrapalhar o aleitamento.



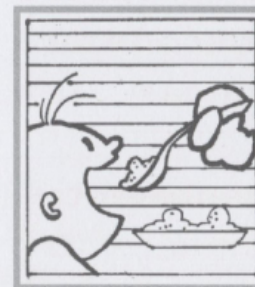
Lave as mamas apenas no banho. Muita higienização retira a proteção natural.



Mamas muito cheias podem ser aliviadas com massagem e retirada do leite. Nunca faça compressas quentes.



Caso o mamilo esteja ferido trate com o próprio leite. Se necessário, retire seu leite e dê de colherinha.



A partir dos seis meses, a criança necessita de outros alimentos. Siga a orientação dos profissionais de saúde e não desista caso o bebê não aceite nas primeiras vezes.



Amamente até o segundo ano, diminuindo aos poucos a frequência das mamadas. Evite o desmame brusco!