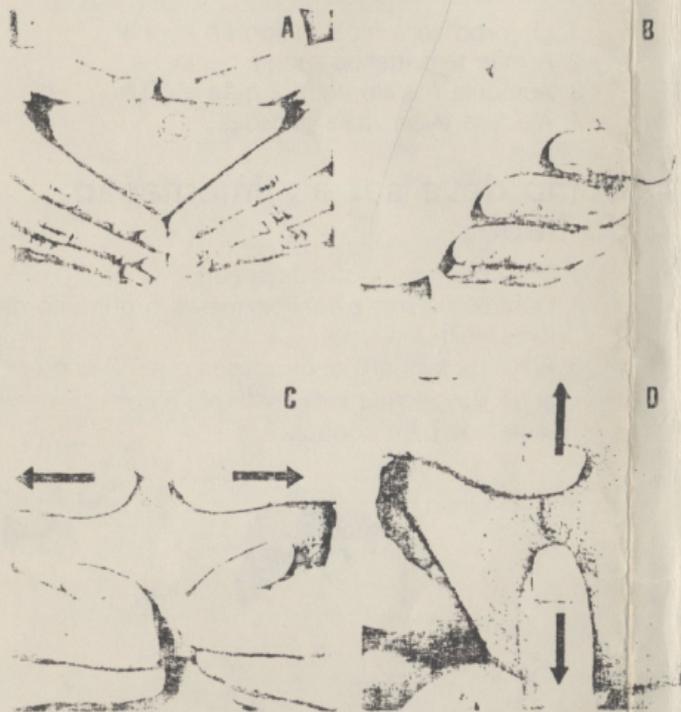


Cuidados com os seios



- fazer esta massagem várias vezes diariamente, segurando o seio entre as mãos (FOTO A) e fazer massagem na direção dos bicos. Isso poderá fazer aparecer algumas gotas de colostro e servirá para desentupir os canais de leite no seio.
- puxar os bicos várias vezes (FOTO B), tomando cuidado para não se ferir. Isso torna os bicos mais salientes, ficando mais fácil para o bebê chupar. Também diminui a possibilidade de bicos sensíveis e doloridos.
- fazer pressão com os polegares ou dedos indicadores, puxando a pele perto do bico dos seios para os lados, para cima e para baixo (FOTOS C e D), durante alguns minutos, uma ou duas vezes ao dia.



MÃE E FILHO
TÊM
ESSE DIREITO.

inan

INSTITUTO NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO
MINISTÉRIO DA SAÚDE

O leite da mãe é:

1. O único alimento para o bebê até os 6 meses.
2. O melhor alimento. Feito só para a criança e especial para o corpinho dela.
3. Limpinho e protege o bebê de muitas doenças.
4. Completo e forte. Contém tudo o que o bebê precisa.
5. Econômico. Não custa nada e evita gastos com alimentos e remédios.
6. Importante para a segurança do bebê pelo carinho que a mãe lhe dá.
7. Prático. Não dá trabalho nenhum. Já está pronto.
8. Gostoso. Está sempre com temperatura e gosto certos para o bebê.

O que fazer durante a gravidez:

1. Deve tomar banho de sol no peito pela manhã.
2. Desde o sexto mês a mãe deve fazer massagens nos peitos conforme as fotos A, B, C e D.

Enquanto estiver amamentando:

1. A mãe deve beber bastante líquidos.
2. Deve continuar tomando sol e fazer massagens nos peitos.
3. Usar sutiã confortável de alças largas.
4. Não tomar remédios, sem indicação médica.
5. Deixar o bebê chupar o peito toda hora que quiser, muitas vezes, porque ajuda a formar leite.

Como fazer para dar de mamar:

1. Lavar as mãos com água e sabão.
2. Lavar o bico do peito só com água limpa.
3. Ficar sentada ou deitada numa posição confortável.
4. Apertar a ponta do peito e passar na boca do bebê.
5. Colocar toda a ponta do peito dentro da boca do bebê.
6. Afastar o peito do nariz da criança.
7. Quando o bebê mamar todo o leite de um peito a mãe deve dar o outro.
8. A mãe sempre deve dar os dois peitos.



9. A criança deve começar a mamar no peito que ela mamou pela última vez.
10. Se a criança não quiser mamar todo o leite dos dois peitos, a mãe deve tirar o que sobrar com massagens.
11. Depois que os peitos estiverem sem leite a mãe deve lavar os bicos com água limpa.

O que acontece após o parto:

1. O bebê deve ser colocado no peito logo que nasce.
2. Nos primeiros dias o leite é amarelado e se chama colostro. Esse leite tem tudo o que a criança precisa.
3. Depois do 5.º ou 6.º dia o leite fica transparente com uma cor branco azulada.
4. Se o peito dói é porque o leite está empedrando. A mãe deve fazer massagens e dar o peito mais vezes ao bebê.
5. Para melhorar as dores a mãe pode fazer compressas com água morna.
6. Quanto mais o bebê mamar mais depressa as dores passam.
7. É normal a mãe sentir cólicas, quando está amamentando.

Toda mãe tem leite:

1. Se o leite demorar a chegar, a mãe deve continuar a colocar o bebê no peito.
2. A calma ajuda na amamentação. A mamãe não deve ter pressa.
3. Quando nasce, o bebê não tem muita fome.
4. É normal a mãe ter mais leite num dia e menos em outro.
5. O leite da mãe nunca é fraco. A cor e a quantidade podem mudar entre uma mamada e outra.

Criança não usa relógio:

1. O bebê vai querer mamar sempre que tiver fome.
2. Deixe ele mamar sempre que ele quiser.
3. Quanto mais a mãe der o peito, mais leite vai ter.
4. Quando a criança não quer mais mamar ela solta o peito.



Se a mãe trabalha fora de casa:

1. A mãe deve tirar o leite do peito de 3 em 3 horas.

2. O leite deve ser guardado até 24 horas em lugar fresco.
3. O que sobra da mamada não deve ser guardado.
4. A mãe nunca deve dar mamadeira ao bebê. Mamadeira atrapalha a amamentação.
5. Nesses casos o leite deve ser dado de colher.



Vantagens para a mãe que amamenta:

1. O corpo volta mais rápido ao normal.
2. A mãe tem menos sangramento.
3. Aumenta o afeto entre a mãe e o filho.
4. Ajuda a evitar nova gravidez.

Como deve ser a alimentação do bebê:

1. Deve mamar logo após o parto.
2. Durante os seis primeiros meses o bebê só deve tomar leite materno.
3. Após os seis primeiros meses e até 2 anos o bebê deve tomar leite materno, e comer outros alimentos bem cozidos.

