

VOCÊ SABIA QUE?

- ...O leite que sobra pode ser doado aos bancos de leite, aonde depois de pasteurizado e testado, será oferecido para os nenês que estão internados na UTI neonatal?
- Fones dos bancos de leite (41) 360-1867 e 322-4141 - (eles vão buscar o leite em casa).

E SE O MEU NENÊ NÃO GANHAR PESO?

- Aumente o número de mamadas.
- Leve-o à Unidade de Saúde para ver se está mamando corretamente, com a boca bem aberta.
Retire um pouco de seu leite e ofereça depois da mamada em colherzinha ou copo.

COMO VOU AMAMENTAR POR SEIS MESES SE TENHO QUE TRABALHAR?

Um mês antes você já pode ir fazendo um estoque de leite congelado. Aí, quando você estiver fora o nenê recebe seu leite num copinho ou colher.

Caso você não retire todo o leite de que o bebê não necessita, converse com o seu pediatra. Ele lhe orientará sobre que alimentos oferecer com colher, para que seu bebê continue mamando no peito.

Lembre-se : o uso de mamadeira poderá deixar seu bebê com preguiça de mamar no peito!

COMO PROCURAR A NOSSA AJUDA:

Havendo dúvidas ou dificuldades na amamentação, procure rapidamente ajuda. Cada Unidade de Saúde de Curitiba tem profissionais treinados e experientes para ajudá-la a resolver o seu problema.

Dúvidas podem surgir a qualquer momento. Você não precisa se deslocar até à Unidade de Saúde. Para conversar com uma das profissionais do **PROAMA**, basta chamar o **Fone Cel.:** (41) 9989-8852, você conversa com uma das plantonistas e assim, esclarece a sua dúvida, e verifica se realmente necessita de atendimento no posto de saúde ou não. Evite deslocamento e perda de tempo! Use o telefone! Assim sobra mais tempo para você e seu nenê.

PROAMA Programa de Aleitamento Materno

Rua Marechal Floriano Peixoto, 250 - 4ª Andar
Sala 406 - Fone: (41) 225-6407 - H. Comercial



PROAMA

Programa de Aleitamento Materno
Secretaria Municipal de Saúde de Curitiba



CIMAMA INFORMA Nº 10

PROGRAMA MÃE CURITIBANA PROAMA

Programa de aleitamento materno

Aleitamento Materno e Informação

** O Aleitamento Materno exclusivo até os seis meses de vida, e continuar mamando no peito até os dois anos, juntamente com outros alimentos, faz o nenê ser muito mais saudável !!*

Mas às vezes podem surgir dificuldades, e para isto é fundamental para que você tenha muita INFORMAÇÃO. Procure ajuda dos profissionais de saúde, e de mulheres que tenham amamentado com sucesso. Eles podem dar boas dicas para que você não desanime, e supere dificuldades!

VOCÊ SABIA QUE...

Muitas mulheres desistem de amamentar, por falta de informação?

Hoje existem cursos para as gestantes se prepararem para amamentar e cuidar dos bebês? (Procure informações nas **UNIDADES DE SAÚDE OU NO PROAMA 9989-8852**)

O SEGREDO PARA TER BASTANTE LEITE É COLOCAR O BEBÊ PARA SUGAR MUITAS E MUITAS VEZES NO DIA, AUTO-CONFIANÇA E TRANQUILIDADE DA MÃE. É NESTA HORA QUE O APOIO DA FAMÍLIA É MUITO IMPORTANTE.



VOCÊ SABIA QUE...

- ...Durante a gestação, para prevenir as rachaduras e dor nos mamilos, a gestante pode tomar sol nas mamas e friccionar a pele das mamas e mamilos durante o banho com esponja, e depois com a toalha?
- ...Nos primeiros dias de vida os bebês não dão conta de mamar todo o leite que a mama produz? Então as mamas podem ficar doloridas e muito cheias de leite. É o que se chama de "Leite empedrado". Que na verdade é muito leite. Para resolver este Problema dos primeiros dias, as mamas devem ser massageadas, e esvaziadas com as mãos, apertando ligeiramente trás da aréola que é a parte mais escura do peito.
- ...Compressas e bolsas de água quente podem ser muito perigosas? Elas aumentam a quantidade de leite e ainda podem causar queimaduras. Um banho de chuveiro morno, na hora da massagem é melhor.
- ...Uso de esgotadeira ou bombinha, não é necessário, pois a retirada do leite com a mão é muito mais eficiente e não machuca o bico do seio?
- ...Quase todas as mães que amamentam passam por momentos nos quais a produção de leite diminui? Aí, o segredo é ter muita calma e colocar o bebê para mamar muitas vezes. Desta forma a produção voltará.
- ...Aqueles famosos rachaduras do bico do seio, acontecem quando o nenê não posiciona a boca corretamente?
- Para não machucar o seio da mãe, a boquinha deve estar bem aberta, e os lábios virados para fora.



VOCÊ SABIA QUE...

- E se acontecer de machucar o bico trate logo! Ainda não inventaram remédio melhor do que o leite materno passado no bico e calor do sol, do secador de cabelo, ou de uma lâmpada de 40 W. O sol, é claro deve ser antes das dez e depois das três da tarde. E a lâmpada e o secador a três palmos de distância e por dez minutos.

- ...Os bebês saudáveis choram em média duas horas por dia (somando todos os momentos de choro)? - O choro é a comunicação do nenê.
- ...O choro não é só de fome? - Pode ser de frio, calor, fralda molhada, solidão, roupa que incomoda e assim por diante. Com o tempo, você acaba entendendo o choro do seu nenê.
- ...Para evitar riscos a saúde, cada mãe deve amamentar apenas seu próprio filho?
- ...Não existe leite fraco, e mesmo depois do nenê ter mais de um ano, o leite continua tão forte quanto antes?
- ...O nenê amamentado, pode fazer cocô a cada vez que mama, mas pode também levar até cinco dias sem evacuar!
Se isto acontecer, não se preocupe! É normal!
- ...A mulher que amamenta e está doente, precisando de tratamento com medicamentos, não precisa desmamar o seu nenê? - Apenas deve usar medicamentos compatíveis, receitados pelo seu médico, e este fato deve ser de conhecimento do pediatra do nenê?