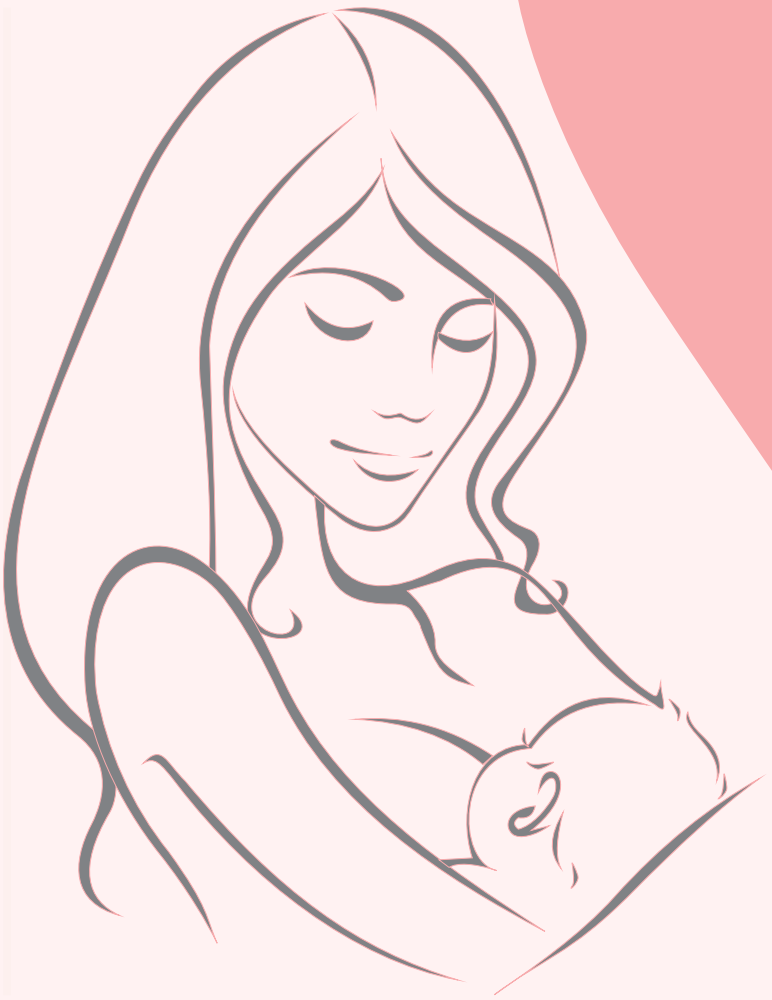
HRC
Hospital Regional de Cotia
seconci SP/OSS



Aleitamento Materno

POR QUE AMAMENTAR?

- O leite materno é adequado, completo, equilibrado e suficiente para o bebê. Ele é feito especialmente para o estômago da criança pois é de fácil digestão;
- Ele é o alimento ideal, não sendo necessário oferecer água, chá e nenhum alimento até os seis meses de idade;
- Protege a criança de doenças como diarréia, infecção respiratória e alergias;
- Está sempre pronto e na temperatura certa;
- Fortalece os laços entre mãe e bebê, transmite amor e carinho;
- Bom para o desenvolvimento infantil, dentição e fala.

BENEFÍCIOS PARA MÃE:

- Contribui para a redução do peso mais rapidamente após o parto;
- Diminui o risco de hemorragia e de anemia após o parto;
- Reduz o risco de desenvolver câncer de mama e de ovários;
- É econômico e prático. Não precisa ser comprado ou preparado.

COMO AMAMENTAR?

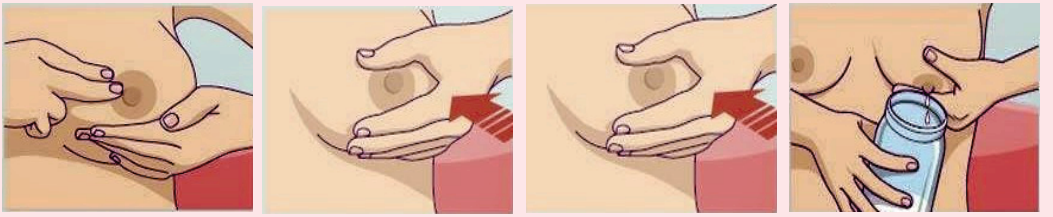
- A mãe deve estar confortável, relaxada e bem apoiada;
- O corpo do bebê deve estar inteiramente de frente para mãe e bem próximo;
- A mãe deve apoiar com o braço e mão o corpo e o bumbum do bebê;
- O bebê deve estar alinhado, a cabeça e a coluna em linha reta.

- A boca do bebê deve estar de frente para o bico do peito;
- A mãe deve segurar a mama com a mão em formato de "C" de forma que a aréola fique livre;
- Aproximar a boca do bebê do peito, para que ele possa abocanhar, ou seja colocar a maior parte da aréola (área mais escura e arredonda do peito) dentro da boca.

- O queixo do bebê deve tocar o peito da mãe e o nariz tem que estar livre;
- Quando a mama estiver muito cheia, antes de amamentar, a mãe deve fazer uma ordenha manual para amaciar a aréola.

TÉCNICA DE MASSAGEM E ORDENHA

- Retire anéis, pulseiras e relógio, coloque uma touca ou um lençol no cabelo e cubra a boca com um lenço ou máscara. Lave as mãos com água e sabão;
- Inicie a massagem das mamas fazendo movimentos circulares com a ponta dos dedos em toda a aréola (parte escura da mama);
- Massageie toda a mama, mantendo os movimentos circulares;
- Coloque o polegar acima da linha onde acaba a aréola e os dedos indicador e médio abaixo dela;
- Firme os dedos e empurre para trás em direção ao corpo;
- Aperte o polegar contra os outros dedos com cuidado, até sair o leite;
- Despreze os dois primeiros jatos ou gotas antes de iniciar a ordenha;
- Não deslize os dedos sobre a pele para evitar fissura. Aperte e solte, aperte e solte varias vezes.



COMO ARMAZENAR SEU LEITE?

- Escolha um frasco de vidro transparente com tampa plástica, lave bem e ferva por 15min (a partir da fervura). Deixe o frasco virado para baixo em pano limpo até secar naturalmente;
- Identifique o frasco com data e hora da coleta, nome e data de nascimento da doadora e data do nascimento do bebê;
- Após o término da ordenha, o leite cru pode ser guardado na geladeira por 12 horas e no congelador por até 15 dias;

COMO OFERTAR SEU LEITE

- O leite cru congelado deverá ser retirado do freezer e descongelado preferencialmente na geladeira;
- Coloque o leite em banho-maria (água quente em fogo desligado), até que não esteja gelado, agitando o vidro lentamente para misturar seus componentes. leite não deve ser fervido e nem aquecido em microondas.
- A cada mamada separar somente a quantidade que o bebê necessita. A sobra do leite deverá ser desprezada.

O

DICAS ÚTEIS

- Para evitar rachaduras, não use cremes ou loções. Após a mamada, passe o próprio leite em volta do bico do peito;

- Para evitar que o leite "empedre", amamente sempre que o bebê quiser e se notar que a mama está muito cheia realize a ordenha para esvaziar;

- As bebidas alcoólicas e o cigarro são desaconselháveis por afetarem a saúde do bebê e da mãe;

- Não utilize mamadeiras e chupetas, isto pode deixar o bebê confuso e atrapalhar na hora de mamar - às vezes, isso o leva a abandonar o peito. Além disso, as mamadeiras e chupetas são difíceis de limpar e esterilizar podendo causar infecções;

- Não é recomendado o aleitamento cruzado, ou seja mulheres que amamentam filhos de outras mães. Essa prática traz diversos riscos ao bebê, entre eles a transmissão de doenças infecto-contagiosas.

seconci SP/OSS

SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO