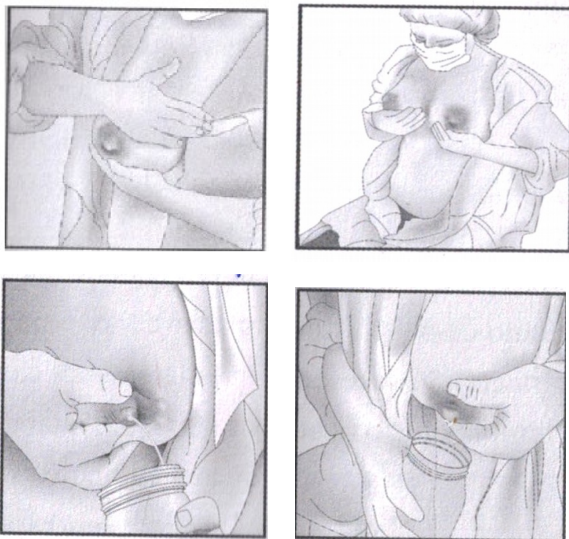


O QUE EU FAÇO SE A MINHA MAMA FICAR MUITO CHEIA E EMPEDRAR?

- 1º) Massageie as mamas com movimentos circulares;
- 2º) Em seguida, balance suavemente as mamas, para facilitar a saída do leite;
- 3º) Coloque o polegar acima e o indicador abaixo da linha onde acaba a aréola (como na figura);
- 4º) Firme os dedos e empurre para trás em direção ao corpo;
- 5º) Lembre-se de não colocar água quente nas mamas para retirar o leite.



LEMBRE-SE

Para o bebê, o ideal é receber leite materno até dois anos de idade, ou mais.

Até o 6º mês de vida do bebê, é importante receber somente o leite materno!

O leite materno mata a sede do bebê, e não é necessário e nem indicada a oferta de água, chá ou qualquer outro líquido.

Evite oferecer chupeta e mamadeira ao seu bebê, pois a forma como o bebê chupa o bico é diferente da sucção na mama, podendo causar confusão de bico e machucar o mamilo.

Os **protetores de silicone** não são indicados, pois o bebê não consegue pegar o seio da forma certa e tem **risco de diminuir a produção de leite**.

Nunca deixe outra mãe amamentar seu filho, pois através do leite pode ser transmitidas várias doenças.

Não existe leite fraco. No início ele tem mais água (satisfaz a sede do bebê) e no final da mamada ele é mais gorduroso (satisfaz a fome do bebê).

Observe e sinta se o bebê **esvaziou totalmente uma mama** para iniciar a mamada no outro peito.

Caso você tenha alguma dificuldade para amamentar seu bebê, tanto durante a internação quanto após a alta, existe o Banco de Leite Humano no Hospital Fêmina. Nós estamos aqui para ajudar você!



Banco de Leite Humano
Hospital Fêmina-GHC

HORÁRIOS DE ATENDIMENTO:

Segunda a Sexta
07:15 até as 12:30
13:15 até as 18:30
19:15 até as 23:00

Finais de Semana e Feriados:
9:00 até as 12:00
13:30 até as 16:30

DISQUE AMAMENTAÇÃO E DOAÇÃO DE LEITE MATERNO

Fone (051) 3314.5362 /
3314.5353



SOBRE A AMAMENTAÇÃO

Nos primeiros dias, o leite é chamado de colostro, e funciona como a primeira vacina do bebê.

Fornece nutrientes importantes para o crescimento e desenvolvimento saudáveis da criança;

Combate infecções, protege contra bactérias e vírus, e evita problemas respiratórios e diarreias;

Amamentação não é algo que a mulher deve saber naturalmente! É uma experiência nova tanto para a mãe como para o bebê, e precisa ser aprendida.

QUANDO OFERECER O SEIO AO BEBÊ?

Quando mostrar “que quer mamar”:

- abrir a boca;
- esticar a língua;
- virar a cabeça para procurar a mama;
- chupar ou morder as mãos;
- levar objetos à boca.

O **choro é o último sinal** dado pelo bebê! Assim, tente perceber os primeiros sinais para evitar que o bebê fique nervoso, pois isso dificulta a pega no seio.

Para satisfazer as necessidades, o seu bebê precisa mamar sempre que tiver vontade e por quanto tempo quiser (**amamentação guiada pelo bebê!**)

Nas primeiras semanas, as mamadas serão mais frequentes, com intervalo curto entre uma e outra!

O QUE FAZER PARA TER BASTANTE LEITE?

Quanto mais o **bebê suga o seio**, mais **umenta a produção** de leite!

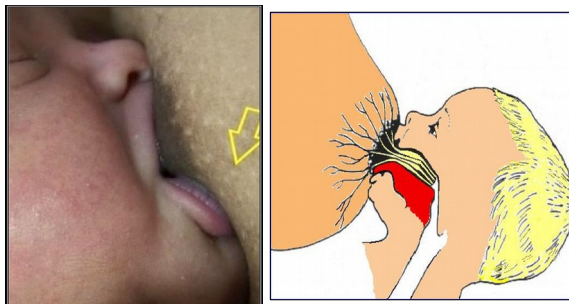
Massagem e esvaziamento manual das mamas também estimulam a produção!

POR QUE O BEBÊ ESTÁ CHORANDO?

O bebê chora por vários motivos e esta é uma das formas do bebê se comunicar. Se ele chorar, fique calma, pois é normal.

PASSOS PARA POSIÇÃO ADEQUADA

- 1º) Posicione-se confortavelmente.
- 2º) Utilize apoios (travesseiros, almofadas, cobertores) para posicionar o bebê;
- 3º) Retire cobertas ou excesso de roupas do bebê, pois isso **afasta o bebê do seio**. Se estiver frio, coloque a coberta apenas por cima de vocês;
- 4º) Encoste a barriga do bebê na sua barriga! O bebê deve estar voltado bem de frente para a mãe;
- 5º) Passe o bico do peito na parte que fica entre a boca e o nariz do bebê, para ele abrir bem a boca;
- 6º) O queixo do bebê deve tocar na mama;
- 7º) O lábio inferior deve estar voltado para fora;
- 8º) Perceba se o **bebê abocanha a parte escura ao redor do bico do seio**, pois assim ele vai sugar o leite com sucesso.



CUIDE DE VOCÊ MESMA

AS CÓLICAS SÃO NORMAIS?

Quando o bebê suga o seio, isto ajuda o útero da mulher a contrair e voltar ao normal depois do parto, protegendo da perda de sangue em grande quantidade. Por isto, é normal você sentir cólica quando o bebê estiver mamando.

COMO CUIDAR DOS SEIOS?

- Após o bebê mamar, **passe o próprio leite no mamilo**. O leite limpa, protege e hidrata a pele;
- Use sutiã sem bojo para dar sustentação às suas mamas;
- Cascas de frutas ou outros alimentos e cremes não devem ser colocados no seio, pois podem umentar as lesões e causar infecção.
- Não utilize bolsas de **água quente**, compressas quentes, ou água quente no banho pois **o calor faz suas mamas encherem e pioram o empedramento**.

COMO PREVENIR O “FIGO”/FISSURA?

Ensinar o bebê abrir bem a boca na hora de abocanhar o seio é o mais importante para prevenir e evitar rachaduras (“figo”). Quando o bebê pega o peito de forma adequada, **amamentação não deve doer**.