

## Como ordenhar o leite?

Fazer massagens suaves em todo o peito. Depois, colocar o polegar e o indicador na linha que divide a aréola do restante do peito e apertar suavemente um dedo contra o outro.

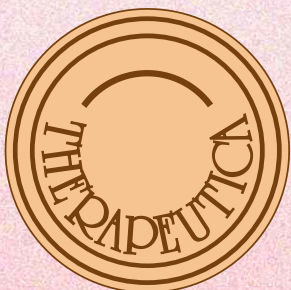
O leite inicialmente sai em gotas e, logo após, em pequenos jatos.

Guardar o leite em frasco fervido por dez minutos, na geladeira (24 horas) ou freezer (15 dias) ou doar a um Banco de Leite Humano. Aquecer o leite em “banho maria”.

Na falta da geladeira, guardar o leite em local fresco por no máximo 2 horas e, quando a mãe não estiver em casa, dar ao bebê em copinho ou colher.



A mãe que amamenta deve tomar líquidos em abundância, se alimentar adequadamente e dormir ou descansar sempre que possível.



*Pharmacia de Manipulação*  
*Qualidade em Medicamento*  
**16 anos**



Não jogue lixo  
em via pública

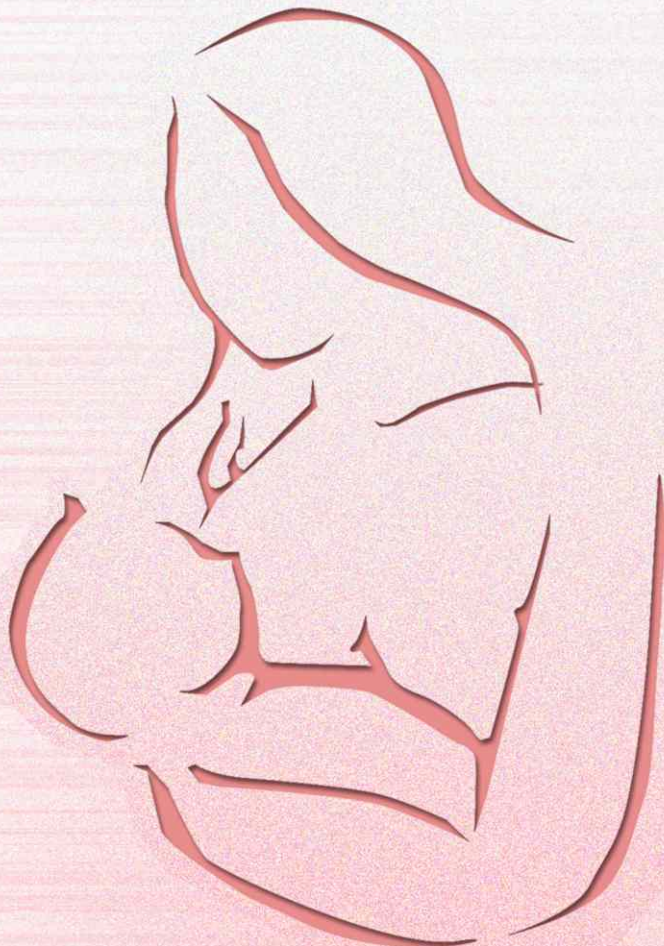


Material reciclável

# Aleitamento Materno



O melhor alimento  
na melhor embalagem.



# O melhor alimento na melhor embalagem



O leite materno é sem dúvida a melhor e mais barata forma de garantir o crescimento e o desenvolvimento saudável das crianças. Ele carrega as defesas contra as infecções que a mãe estocou durante a vida e é por isso que o bebê amamentado no peito quase não adocece.

Essa proteção, adquirida nos primeiros meses com a amamentação, estende-se por toda a vida. Existem evidências de que as pessoas que foram amamentadas têm menores chances de apresentarem diabetes, hipertensão arterial e aterosclerose quando adultas.

Todo bebê deve ser alimentado exclusivamente com leite materno (sem água, suco, outro leite ou chá) até os seis meses de idade. Depois dessa idade o leite deve ser mantido, mas acompanhado de outros alimentos.

## Amamentar também ajuda a mulher

A amamentação auxilia a perda do peso adquirido durante a gestação, diminui o sangramento no pós-parto, reduz as chances de osteoporose, câncer de mama, câncer no útero e de ovário, etc.

## Quanto mais o bebê mamar mais leite a mãe terá

O leite é produzido à medida que o bebê o suga. Para aumentar a quantidade do leite, o bebê deve mamar desde a sala de parto e permanecer durante todo o período na maternidade com a mãe (alojamento conjunto). Em casa também deve mamar várias vezes, durante o dia e a noite.

## Por que nunca se deve usar mamadeira ou chupeta? elas fazem mal?

Quando o bebê experimenta outro bico dentro da boca, pode ficar confuso e começar a atrapalhar-se 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.



## Como cuidar da mama para evitar rachaduras

- ✂ Não usar cremes, sabonetes ou loções na aréola (parte mais escura da mama) durante a gestação, pois, além de remover a proteção natural da pele, estes produtos favorecem o aparecimento de fissuras.
- ✂ Não lavar os mamilos antes e depois das mamadas. O banho diário basta, evitando o uso de sabonetes nos mamilos.
- ✂ Passar o próprio leite antes e depois do bebê mamar, para proteger as mamas de rachaduras e infecções.
- ✂ Expor as mamas ao sol durante 15 minutos pela manhã para prevenir rachaduras.



## A alimentação da mãe e a amamentação

- ✂ Comer um pouco mais que o habitual é suficiente para a fase em que o corpo está produzindo leite.
- ✂ Não é necessário tomar mais leite de vaca para produzir leite.
- ✂ Evitar a ingestão de bebidas alcoólicas.
- ✂ Café, chá preto, mate e refrigerante, em grande quantidade, podem provocar cólicas no bebê, portanto, devem ser evitados.

## A mãe que tem anemia pode amamentar?

A mulher pode amamentar mesmo com anemia, mas deve procurar um médico, que pode receitar medicamentos e dieta para corrigi-la.

## Medicamentos durante a amamentação

A mãe só deve tomar medicamentos quando orientada pelo médico.



## Evite que a mama fique muito cheia

Para evitar que a mama fique empedrada, a mãe deve retirar o leite (ordenha) toda vez que estiver muito cheia e o bebê não conseguir esvaziar.