

CARTILHA DO LEITE MATERNO

para
bebês
saúdáveis
e mães
felizes



José Serra

Governador do Estado de São Paulo

Antonio Ferreira Pinto

Secretário de Estado da Administração Penitenciária

Lourival Gomes

Secretário Adjunto da Administração Penitenciária

Paulo Cesar Sampaio

Coordenador de Saúde da Administração Penitenciária

Mauro Rogério Bitencourt

Diretor do Departamento de Reintegração Social Penitenciário da SAP

Rosana Aparecida Garcia Tenreiro Alberto

Assessoria de Imprensa da SAP

CARTILHA DO LEITE MATERNO

para bebês saudáveis e mães felizes

Hoje é o primeiro dia de Cleide no Centro de Atendimento Hospitalar.

Ela está com seu bebê de poucos dias de vida, uma menina, e tem problemas em dar de mamar, pois dói quando a criança pega no bico do peito.

Cleide também está em dúvida se seu leite é forte o bastante para a criança. Como toda mãe, ela quer o melhor para sua filha.



Ao lado, uma outra mãe dá de mamar ao seu bebê de maneira tranqüila. A criança parece feliz e é bem gordinha.







Se o bebê faz a pega de maneira correta, ele consegue sugar bem o leite. Além disso, o peito da mãe não dói, nem racha.

A criança deve pegar a maior parte da aréola, indo além do bico do peito.

A boquinha do bebê deve estar bem aberta, em posição "boca de peixe": os lábios para fora, envolvendo o peito.



Vamos ver as dicas
para uma boa amamentação?

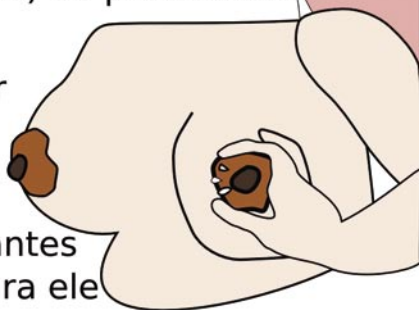


Lave bem as mãos antes de
pegar no bebê. Para limpar o peito,
bastam água e o próprio leite da mãe.

Passar o leite no mamilo (bico do peito)
e nas aréolas (parte escura das mamas) de preferência
antes e depois de dar de mamar.

Para tirar o leite, use os dedos polegar
e indicador, como se fosse a letra C,
pegando a partir da aréola.

Tire você mesma um pouco do leite antes
da criança começar a sugar facilita para ele
porque "amolece" a mama e a prepara para
a amamentação.



Traga-a para junto do peito, procurando
sempre manter a posição "barriga com barriga":
barriga do bebê em contato com a barriga da
mãe.

Para estimular a criança, encoste e passe
suavemente o mamilo no canto dos lábios
ou na região entre a boca e o nariz dele.
Isso fará com que ele abra bem a boca.

Deixe o bebê esvaziar um peito para
depois oferecer o outro.

Na próxima mamada, inicie pela
última mama oferecida.





Coloque o bebê para arrotar no intervalo da troca do peito. Isso se faz levantando a criança e apoiando a cabeça dela. Espere até que ela arrote.

Ofereça a segunda mama e, ao final, coloque-o para arrotar de novo. Depois de arrotar, coloque o bebê deitado de lado, para que ele não engasgue caso regurgite (vomitar um pouquinho de leite; é normal). Um pequeno travesseiro pode ajudar a mantê-lo nessa posição.

Na próxima mamada, dê sempre o último peito oferecido.

Para limpar o mamilo após a mamada, use um pouco do seu próprio leite. Entre uma mamada e outra, mantenha as mamas secas. Não use álcool nem sabonete para limpar no banho; só água.





E o que devemos evitar para garantir a saúde dos nossos filhos? O que a gente **NÃO DEVE** fazer?



A mãe que amamenta não deve fumar. Tudo que é de ruim no cigarro passa para o bebê pelo leite. Os bebês de mães que fumam dormem menos, são mais magros e ficam mais doentes. Além disso, no futuro eles podem ficar viciados em cigarro também.



Dar chupeta também prejudica a amamentação. Tempo faz com que a criança fique dentuça e de maneira errada.

Mãe, alguns hábitos prejudicam a sua saúde e a de seu bebê. Vamos falar sobre o hábito de fumar, uso de chupeta e mamadeira.



O leite materno mata a fome e a sede do bebê. Até os seis meses, ele não precisa tomar nem água, nem chá. Evite usar mamadeira porque "vicia" a criança: ela fica preguiçosa e não quer mais pegar o peito.

Buáaa!
Buáaa!



ção e com
e aprenda a morder



E o que eu faço para o meu peito não cair?

Durante a mamada, evite usar alguma coisa que atrapalhe o contato da criança com o corpo da mãe. No intervalo das mamadas, use sutiã próprio para gestantes, de algodão, com alças largas, justo ao corpo, nem apertado, nem folgado.



Doutora, tem dia que eu fico chateada e meu leite diminui. Tem outros que eu produzo tanto que o Júnior não dá conta e o leite "empedra" dentro do meu peito. O que eu faço?

Mãe, é normal sua produção de leite diminuir de vez em quando. Fique tranqüila que isso passa. Procure tomar dois litros de líquidos todos os dias. Se o leite "empedrar" dentro do peito, não use paninhos mornos em cima. Com o tempo, eles só pioram a situação, porque estimulam a produção de mais leite. Com delicadeza, vá tirando o excesso de leite, massageando as mamas. Para evitar o empedramento, tire o excesso de leite de 3 em 3 horas. Dê o peito sempre que o bebê tiver vontade, no período que ele quiser.







**Bebê saudável
com leite
materno**

PARA COLORIR

Leite materno
é + saúde!



Realização



Secretaria da Administração Penitenciária
Assessoria de Imprensa
Coordenadoria de Saúde do Sistema Penitenciário
Centro de Atendimento Hospitalar à Mulher Presa - CAHMP



GOVERNO DO ESTADO DE
SÃO PAULO
TRABALHANDO POR VOCÊ