



Educação
em Saúde

VOL. 52

PUBLICAÇÃO
AUTORIZADA

Aleitamento Materno

o melhor para o futuro

HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS





Amamentar é uma forma de troca de carinho entre a mãe e seu bebê.

O leite materno é adequado para o melhor crescimento e desenvolvimento do bebê. É um alimento completo, possui todos os nutrientes para crianças até os seis meses, contendo água em quantidade suficiente.



NÃO EXISTE LEITE FRACO!

Coloque o seu bebê na posição correta para mamar

- Com alguns cuidados, a amamentação não machuca o bico do seio. Para isso, a mãe deve sentar-se confortavelmente, o bebê todo voltado para a mãe, junto ao seu corpo, a boca do bebê de frente para a mama.
- Quando o bebê pega o seio, com a boca bem aberta, o queixo encosta na mama, os lábios ficam virados para fora, o nariz fica livre, o bebê engole tranquilamente e a mãe não sente dor.



Como aumentar a produção do leite?

- A quantidade de leite depende do quanto o bebê mama: quanto mais ele mama, mais leite a mãe produz.
- O bebê não tem hora certa para mamar, cada um tem seu ritmo.

Como cuidar das mamas?

- Para evitar que a mama fique “empedrada”, deixe o bebê mamar à vontade, até a mama ficar vazia, para passar para outra mama.
- Retire o excesso de leite com a mão, caso a mama fique muito cheia ou dolorida.

Para proteger o mamilo, use o próprio leite.

Como retirar o leite?

- Lavar as mãos e braços até o cotovelo com água e sabão.
- Massagear as mamas com movimentos circulares na direção do mamilo.
- Colocar o polegar na aréola acima do mamilo e o indicador abaixo do mamilo. Firmar os dedos para trás em direção ao corpo.
- Desprezar os primeiros jatos, em seguida abrir o vidro e colocar a tampa sobre a mesa com abertura para cima.
- Pressionar por trás do mamilo, pressionar novamente e soltar. Não deve doer.
- Colocar o frasco debaixo da aréola. Após terminar, feche bem o vidro.
- Colocar no freezer ou congelador.

- Você pode colocar leite recém coletado sobre aquele que já está armazenado.
- Anotar na tampa a data e horário que iniciou a coleta.

Lembre-se: o frasco em que será guardado o leite deve ser lavado e fervido em água por 10 minutos, não sendo necessário secá-lo por dentro.



Como guardar o leite retirado da mama?

- O leite retirado deve ser armazenado em vidro limpo com tampa plástica.
- O leite materno pode ser guardado na geladeira (refrigerado) por 12 horas e no congelador ou freezer por até 15 dias.
- Para oferecer ao bebê, aquecer o leite materno em banho-maria, fora do fogo.

Em caso de dificuldades ou dúvidas, o que fazer?

DISQUE AMAMENTAÇÃO 51 3359-8161 - DIA e NOITE
51 3359 8000 - Solicitar BIP da Amamentação

Atendimento de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 18h30, com a equipe de amamentação.

O Aleitamento Materno é muito importante e queremos que você tenha sucesso na amamentação. Procure-nos, podemos ajudá-la!

Esperamos você, antes ou depois do nascimento do seu bebê.



DISQUE AMAMENTAÇÃO

(51) 3359.8161

(51) 3359.8000 - BIP da Amamentação

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fone (51) 3359.8000
Fax (51) 3359.8001
www.hcpa.edu.br